

༡ བར་རིས་ངོ་སྟོན། རྒྱུ་མཉམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བརྟེན་ནས་སྤངས་ཐོང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིབ་ཆེན་འདིའི་དམིགས་ལུག་།
 རྒྱུ་ལྡན་། སྒྲིབ་ཆེན་འདི་སྤྲངས་རྗེས་སྒྲིབ་ལུག་རང་ཉིད་ཀྱིས་ནང་གི་ལས་ཀའི་སྒྲིབ་ལ་སྤྲུབས་པ་དེའི་ཚོག་ནས་གོ་བརྟེན་འཕྲོད་པུ་དགོས་།

བད་མོན། (བྱ་ཚིག་+ཡ་/ཡའི་) ཏུས་ཚིང་དང་གནས་སྐངས་འབྲ་མེན་ལ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྒྲུབ་དགོས།
དགོ་གན་བྱས་སློབ་མ་ལ་སྒྲ་གདངས་དང་ཚིག་སྒྱུར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྒྲགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཟུ་ཚིང་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ནི་དགོ་གན་བྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་ཏུས་ཚིང་དང་། སྐར་མ་༤༥ ནི་སློབ་སྒྲུག་གི་བཤད་པའི་ཏུས་ཚིང་ཡིན།

༢ ཚིག་གསར་དོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཚིག་གསར། སྤྲོད་གདངས།
 བྱེད་སྒྲིག་གསལ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་རྣམས་སྤྲོད་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་དེ་དེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྩིས་སྤྲོད་དགོས།

གད་ཕྱགས།	ཞོགས་པ་རྟག་པར་གད་ཕྱགས་ཀྱི་ཡོད།
ཞ་ལ།	ཞ་ལ་ཡག་པོ་བྱིས་མི་འདུག
ཕྱགས་མ།	ཕྱགས་མ་ཁ་ཤས་ཉོ་དགོས་ཀྱི་འདུག
ཐབ་ཚང་།	སྒྲེར་མ་དང་ཕོར་པ་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་མི་འདུག
གཙང་མ།	ནང་གཙང་མ་བཟོས་ནས་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ།
འབྲུག་སྐུ་མ།	འབྲུག་སྐུ་མ་ནང་ལ་ཤིང་རྟོག་མང་པོ་འདུག་སྐུ་མ་ཉོས་སོང་།
ས་གདན།	ས་གདན་འདི་དབྱར་ཁ་ལ་འབྲུས་ན་ཡག་ས་རེད།
བརྟན་འཕྲིན།	བརྟན་འཕྲིན་གསར་པ་ཉོས་ཡིན་པས།
སྒྲོད་ཆས།	སྒྲོད་ཆས་གཙང་མ་འབྲུ་དགོས་རེད།

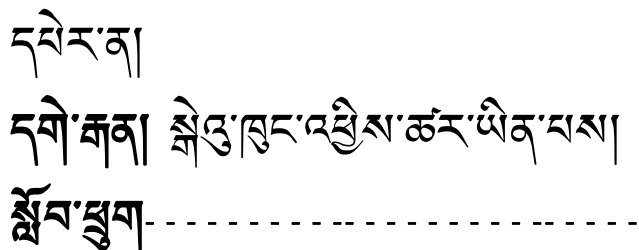
རྒྱུ་སྤྲོད་སྐད་ཆ། གཙང་བ་ལ། གསལ་བ་ལ། དཀའ་ལས་ལ། གད་བྱིས་བྱས།
 གཙང་འབྲུས་བྱས།

༣ སྐར་ཡང་པར་རིས་དོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྲོད་བཅས།
 བྱེད་སྒྲིག་གོང་གི་ཚིག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྩིས་
 པར་རིས་ལྟར་འབྲུབ་ནས་སྤྲོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

A photograph showing two young girls sitting on a grassy bank next to a river. The girl on the left is wearing a light green shirt and blue jeans, and the girl on the right is wearing a pink shirt and dark pants. They are both smiling and washing clothes in large metal bowls. The background features a wide river, green fields, and a range of brown mountains under a clear blue sky. There is some litter on the grass, including a blue bag and some plastic.

१ མེན་པ། / ཡག་པོ་ / དེ་རིང་གནམ་གཤིས་ / མི་འདུག་གས།
 २ ཡག་པོ་འདུག / རྒྱལ་ག / དུག་སྒྲོག་འདི་ཚོ་ / ག་པར་
 ३ པར་ཕྱོགས་ / རྒྱལ་ས། / རྫོང་འེ་སྐང་ལ་
 ༤ ལྷས་ཨ་ / རང་གིས་ / ལྷ་མཐུད་ནས། རྒྱལ་གར་ / འགྲོ་དགོས། / རས་

ལྷན་སྐྱོང་གི་དཔེ་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལྟར་ཆེས། དེ་གི་དཔེ་སྤྱད་པ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



ཐེངས་མོ་ བོང་དུ་མིང་ཟིན་པ་འེ་མིང་ཆོག་དང་། ཟུན་ཕྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་ཕྱོད་ནུམས་བསྐྱར་སྒོས་ཡང་སྒོས་ཀྱིས་ཕྱོད་བདར་ཐེང་དགོས།

ཕྱི་སྒོ་སྐྱེ་ལ་ཆོར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རྩིབ་ཙམ་ཤེས་ན་ཆོག
 ༡ ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་འདུག ར ་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སློབ་མའི་གནས་ཆད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༡ བར་སྒོད། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལ། བར་སྒོད་ངོ་སྒོད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བར་སྒོད་ཀྱི་སྒོམ་གཞི་ངོ་སྒོད་བྱས་ནས། སྒོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒོད། བྱ་ཆེག་+ཡ་ཡི་དུས་ཆོད།

ཆེག་གྲུབ། ད་ལྟ་ཁ་ལག་ཟ་ཡ་ཡི་དུས་ཆོད་རེད། ང་ལ་ག་རེ་ལྟ་ཡ་འདུག།



སྒོབ་ཚན་འདི་རེ་དཔེ་གསལ་ལུ་ལ།

1. མིང་ཆེག་གསར་པ་སྒོད་བ་དང་ལྟན་དུ་དེ་དག་བེད་སྒོད་གཏོང་བ།
2. སྒོད་མོལ་སྒོད་བརྒྱུད་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། ཉེ་མིགས་ལུག་སྤྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྟུ།
ཟེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱན་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བད་སྟོད་གསུམ་བསྐྱར་སྒོས་ཡང་སྒོས་ཀྱིས་སྤྱོད་བདར་ཟེད་
དགོས།

༡༥ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ར།
ཐེང་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

དབྱིངས། ཁ་ལག་གཙང་མ་བཟོ། བྱིང་རང་། ཉོ་ཡ་ཡི།

- ༡ བྱིང་རང་ལ་ནང་_____ ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་པས།
- ༢ _____ ངའི་ནང་ལ་ཡོད་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་མ་རེད་པས།
- ༣ མོ་རང་ལ་ཇ་དམ་_____ དདུལ་ཡོད་རེད་པས།
- ༤ མགོན་པོ་ལ་_____ ཟ་ཡ་ཡི་འདོད་པ་འདུག་གས།
- ༥ ང་ལ་གཞས་གཏོང་_____ མེད།

ཡོད་མ་རེད། ནང་ལ་ཡོད་། བརྒྱ། འཛིག་ཡ། ཡ་ཡི་དུས་ཚོད། ལྷགས།

- ༡ བཀྲ་ཤིས་ལ་ཉལ་བྱི་ཉོ་ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་_____ །
- ༢ ནང་ལ་བརྟན་འཕྱིན་_____ ཡི་དུས་ཚོད་རག་མ་སོང་།
- ༣ བྱིང་རང་ལ་མོ་ཁ་_____ ཡ་ཡི་འཆར་གཞི་མེད་པས།
- ༤ ཁོ་ལ་གད་_____ ཡ་ཡི་དུས་ཚོད་ཡོད་མ་རེད།
- ༥ ང་ལ་ཅ་ལག་ཉོ་_____ མེད།

༡༩ སྤྱི་བདེ། རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་བདེ།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་བདེ་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱི་བདེ། རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་བདེ།

བྱེད་སྒྲིག་གསུམ་གསུམ་སྤྱི་བདེ་དེ་དགོས་པའི་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མས་བྱས་ནས་སྤྱི་བདེ་དགོས།

དང་པོ་སྤྱི་བདེ་ལྷོ་ལྷོ་བདེ།

རིན་འཛིན། བཟ་ཤིས།

བཟ་ཤིས། ལགས།

རིན་འཛིན། དེ་རིང་གནས་གཤིས་ཡག་པོ་ཞི་བྱ་འདུག ཉལ་ཁང་གཙང་མ་བཟོ་ཡི་ཡིན་པས།

བཟ་ཤིས། རེད་རེད། སྤྱི་བདེ་ཉལ་ཁང་དེ་ཚོ་ཉི་མར་སྒྲིམས། དེ་ནས་གང་བྱས་བྱེད་ན་མ་རེད་པས།

རིན་འཛིན། ཉག་ཉག་རེད། ང་གཉིས་མཉམ་དུ་དུག་སྒྲིག་དང་སྤྱི་བདེ་མ། ཐོར་པ་ཆ་ཆ་འཁྱུ་དགོས།

བཟ་ཤིས། འགྲིག་གི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་དུག་སྒྲིག་སྒྲིམ་ས་མི་འདུག

རིན་འཛིན། འོ། དུག་སྒྲིག་སྒྲིམ་ས་བྱེད་མཁས་ལ་ཡོད་རེད།

བཀྲ་ཤིས།	ཏག་ཏག་རེད། དང་པོ་ང་གཉིས་བརྒྱན་འཕྲིན་དང་འབྲུག་སྐམ་འབྲེ་
རིན་འཛིན།	དགོས།
བཀྲ་ཤིས།	ཨ་ཨ། བྲིད་རང་གིས་ནང་ལ་བྱུགས་མ་རྒྱུ་བས་ཨ།
རིན་འཛིན།	ལོ། བྲིད་རང་གི་དུག་ལོག་མང་ཆེ་བ་ལ་ཏམ་སྦྱ་བརྒྱབ་ཤིག་
བཀྲ་ཤིས།	དེང་སང་ཆར་དུས་ཡིན་ཅང་། དུག་ལོག་སྐམ་བྱུ་གི་མི་འདུག་
རིན་འཛིན།	ཐབ་ཆང་ནང་གི་སྒྲི་ཆལ་ཆང་མ་རུལ་འདུག་
བཀྲ་ཤིས།	སྦྱི་ལོགས་གི་གད་སྒྲོད་ནང་ལ་སྦྱུགས་ཤོག་
རིན་འཛིན།	ཨ་ཨ། ཅོག་ཅེ་འི་སྐང་ལ་ཐལ་བ་མང་པོ་ཆགས་འདུག་
བཀྲ་ཤིས།	ལོ། ངས་འབྲེ་ཡི་ཡིན། ཏྲ་ཅམ་སྦྱུགས་ཨ།
རིན་འཛིན།	ཆེ་ཏུ་ཡང་དང་སྦྱོག་གི། ཐུར་མ་དེ་ཆོ་ག་པར་བཞག་དགོས་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཆལ་སྦྱོག་རྩིང་པ་དེ་གཡུག་ཤོག་ བེད་སྦྱོད་མི་འདུག་
རིན་འཛིན།	ང་དམ་དང་ཤེལ་གི་དཀར་ཡོལ་འབྲུད་དུས་གཟབ་གཟབ་
	མ་བྱས་ན། ཆག་གི་རེད།
བཀྲ་ཤིས།	ཆལ་སྦྱང་གདན་སྦྱང་ལ་མ་བཞག་ཨ། ཆ་པོ་རེད།
རིན་འཛིན།	ཨ་ཨ། དེ་ཏུ་གོ་ཡི་ཡོད། ཉལ་བྲི་འདི་རི་རྒྱ་ཆ་ཤིང་རེད་པས།

བཀྲ་ཤིས། མ་རེད། ལྷགས་རེད། ལྷོས་དང་།
 རིན་འཛིན། ཨ་ལེ་རེད་ཤིག་ངས་ཤིང་རེད་བསམ་བློང་། ཡ་ཡ། ད་ཆར་སོང་།
 བཀྲ་ཤིས། འོ་ཡ། ལྷགས་རྗེ་ཆེ།
 རིན་འཛིན། གཤམ་ཡོད་མ་རེད།

༡༥ ལམ་ལོ་རྩོམ་། རྒྱུ་ལྷགས་ལྷུ་ལ། ལ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྒོ། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་བར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྐྱེད་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སླབ་བའི་གཏམ་དཔེ། རྒྱུ་ལྷགས་ལྷུ་ལ། ལྷུ་ལ་སློབ་ལ་ངས་བ་རྟེན་རྒྱ།
 སྐྱེ་བ་མེད་ན་འཆི་བ་མེད།། ཉི་མ་མེད་ན་གྲིབ་མ་མེད།།



བོད་ཀྱི་ཤོ་ཆེད།

བརྗོད་གཞི།

ནང་ཆས་དང་གཙང་སྒྲ།

ཉལ་ཁྱི་དེ་ག་པར་བཞག་ཡ་ཡིན།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉལ་ཁྱི་ལྟ་བུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

བྱེད་སྒྲུབ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞག་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲིང་མོལ་འདི་དེ་ཉལ་ཁྱི་ལྟ་བུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

སྒྲིང་མོལ། སྒྲིང་མོལ་འདི་སྤྲོད་སྒྲིང་མོལ་པའི་ནང་ཅ་ལག་ག་པར་བཞག་མིན་དང་གཙང་མ་ག་འདྲ་སེ་བཟོ་དགོས་མིན་སྒྲིང་མོལ་པར་གི་གྲོགས་པོ་མཉམ་དུ་སྒྲིང་མོལ་བཞག་ཐུབ་དགོས།

བརྗོད་སྒྲུབ། (བྱེད་སྒྲུབ་ལ་རག་)དེ་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་བེད་སྤྲོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།

དགོ་ཆེན་གྱིས་སྒྲིང་མོལ་སྒྲིང་ག་དང་ཆོག་སྤྲོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་དེས་པར་དུ་བཞག་སྒྲིང་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྒྲིང་མོལ་པ་ཉལ་ཁྱི་ལྟ་བུ་སྒྲིང་མོལ་བཞག་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྒྲིང་མོལ་པ་ལ་ཉལ་ཁྱི་ལྟ་བུ་སྒྲིང་མོལ་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། ༼དམིགས་ལུལ། ཚོག་གསར། རྒྱ་གདངས།
ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྤྲོད་སློག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་བཅས་ལྟ་རེར་རྩིས་སྤྲོད་དགོས།

ཏ་ཡང་།	རྒྱབ་བཟུག་དང་ཏ་ཡང་ཚང་མ་ཁང་པའི་བྱར་ལ་བཞག་རིགས།
སྤྲོད།	ཁང་པ་སྤྲོད་ཚར་དུས་བརྟན་འཕྲིན་བེད་སྤྲོད་མེད་པ་ཆགས་ཤག
ཁ་ཡོལ།	ཁ་ཡོལ་ཚང་མ་སྤངས་ནས་འབྲེར་ཤོག ཁང་པ་གསར་པའི་ནང་ལ་ དགོས་གྱི་རེད།
རྩས་སྤངས།	རྩས་སྤངས་ཐབ་ཚང་ནང་ལ་བཞག་རིགས་གནང་།
གད་སྤྲོད།	གད་སྤྲོད་དེ་ཚོ་གད་སྤྲོད་ནང་ལ་སྤྱགས་ཤོག་ཨ།
མཚོད་ཁང་།	དཔེ་ཆ་དེ་ཚོ་མཚོད་ཁང་ནང་ལ་ཞོག་ཨ།
ཐབ་ཆས།	ཐབ་ཆས་དེ་ཚོ་ཚང་མི་འདུག ག་པར་བཞག་ཡོད།
བཀལ།	དུག་སྤྲོད་དེ་ཚོ་ཡར་མ་བཀལ་སྤྲོད་ལ་བརྟན་བརྟན་ཡག་པོ་བྱངས།
གོ་བ་རྟོ།	ཅ་ལག་གོ་བ་རྟོ་དེ་ཚོ་མར་གཡུག་ཤོག
བང་ཁྲི།	ཅ་ལག་དེ་ཚོ་བང་ཁྲིའི་སྤང་ལ་ཞོག་ཨ།

རྒྱན་སྤྲོད་སྤང་ཆ། དཀོན་མཆོག་མཁྲེན། དཔེ་བསགས་སོང་། རྟོ་བ་རྟོ་ཞེ་པོ་འདུག

༡ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། ཉེ་མེད་ལུ་ཤེས་ཟེན་པ་སྟོང་བཅས།
བྱེད་སྒྲི། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྟོང་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྟེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོག་གྲུབ་གོ་རིམ། ཉེ་མེད་ལུ་ཤེས་ཟེན་ལུ་སྐར་ཡང་
བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནམས་རྒྱུ་ལྷན་ཐེངས་ལྷ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



བདེ་ཆེན་བཟའ་ཚོ་གཉིས་ཁང་པ་སྟོང་གྲུབ་བྱེད་བཞིན་པ།

- ༡ འདུག / དཔེ་མང་པོ་ / ཅ་ལག་ / རང་ལ་/ཚོའི་/ང་རང་
- ༢ རེད་པས། / འོག་སྐམ་འདི་ / ལྷགས་ས་/ཅ་ལག
- ༣ དགོས་རེད། / ལྷགས་/རང་ལ་/ མོ་ཤི་/ རང་ཆས་ཚང་མ་
- ༤ བྱེད་འོག་ཨ། /མཁྱེགས་པོར་/མ་རེད་ད། /ཆར་གྱི་/ལས་ཀ་

༥ རང་མོས་སྒྲུང་མོལ། ཉེ་མིགས་ལྷུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལྷུང་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འབྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། བྱེད་རང་གིས་བྱས་ན་ཅོག་ཅེ་ག་གི་ཡག་ག་འདུག

སྒོ་བ་སྤྱད་ -----

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། ཉེ་མིགས་ལྷུང་། བཤད་ཅུང་།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྱུད་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྱུད་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་བདར་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲ། རྒྱུ་ལྟོ་ལྟོ། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སྒྲ་ལ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཚོག

ཏེ་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་འདུག

ཤི་ཚོག་ག་ཚད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱའི་སྒྲ་ལ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བད་སྒྲ། རྒྱུ་ལྟོ་ལྟོ། བད་སྒྲ་དོ་སྒྲ།

བྱེད་སྒྲ། གཤམ་གསལ་བད་སྒྲ་ཀྱི་སྒྲུམ་གཞི་དོ་སྒྲ་བྱས་ནས། སྒྲ་ལ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲུམ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྒྲ། བྱ་ཚོག་+ལ་རག

ཚོག་གྲུབ། ཨ་མ་ལགས། ང་ལ་སྒྲོག་སྐད་ཅིད་ལ་རག་མ་སོང་།



སྒྲ་ཚན་འདིའི་དཔྱད་སྒྲ་ལྟོ་ལྟོ།

1. མིང་ཚོག་གསར་བ་སྒྲོང་བ་དང་སྒྲ་ལ་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོང་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་བཅར་ཀྱི་སྒྲོང་མོལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་པའི་སྒྲ་ལ་བསྒྲུབ་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲོང་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བད་སྟོང་སྟོང་བདར། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་རྩིས་སྟོང་དགོས།

༡

དེ་རིང་ང་ཚོས་ནང་གཙང་མ་བཟོ་		ན་རྩིས་ལ་གཞས་ཉན་ཚིག་གི་རེད།
སྒྲུངས་རྩིས་ལེན་		མ་སོང་། ཡིན་ནའང་གོས་སྒྲུང་ཉོས་ཡིན།
སྒྲུང་འཕྲིན་བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་	ཡ་རག་	ན་མང་ཙམ་བརྩོས་ཨ།
ཚལ་བརྩོ་		ན་ང་ལ་ཡང་གཅིག་ལེན་རོགས་གནང་།
སྟོང་སྒྲུང་ཉོ་		མ་སོང་། རྩིས་ལ་བཟོ་ཡི་ཡིན།

༢

སྟོང་ཆས་འབྱུང་		མ་སོང་། བྱས་ཙང་གཤེག་གཤེག་རག་སོང་།
ནང་སྟོང་བྱེད་		ན་མཉམ་དུ་ཆོམས་ཤོག་ཨ།
འབྲུག་སྐམ་ཉོ་	ཡ་རག་	མ་སོང་། ཁ་ཤས་ཤོག་འབྲེར་ཡོད།
དེབ་ཚང་མ་འབྲེར་		ན་ཐབ་འབྲིས་དེ་ཡང་མཉམ་དུ་བྱས་ཨ།
ཁ་ཡོལ་གྱི་རས་ཉོ་		ན་ཆེ་ཙམ་ཉོ་རོགས་གནང་།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱུབ་པ།

བྱེད་སྟོང་གོང་དུ་སྒྲུངས་ཟིན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྟ་སྤྱོད་ཐེངས་ལྔ་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་གྱི།

ཁྱེད་སློ། གོང་དུ་བྲིད་ཐེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བདར་
ཁྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྟ་བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདར།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྤྱོད་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

དཔེར་ན། ཁ་སང་གད་སྟོགས་གཡུགས་ཡ་རག་མ་སོང་ངས།

གཏོང་། བཞག་ཡ། ཁ་ཡོལ། གྲང་། བརྟན་འཕྱིན། རྒྱ་འབྱུང་ཡ། ཉི་ཡ་རག་གད་སྤྱོད། ལེན་ཡ།
ཆེལ་བརྟོས། ཐབ་ཆས་འབྱུང། བལྟ་ཡ།

༡ ཁང་པ་ལ་ཆོན་_____ཡ་རག་གི་རེད་པས།

༢ རྩས་སྤྱོད་_____རག་ན་གཉིས་ལེན་རོགས་གནང་།

༣ _____འཆེམ་ཡ་རག་སོང་། ཡིན་ནའང་ཡག་པོ་བཅེམས་མི་འདུག།

༤ _____ཡ་རག་ན་ཐབ་འཕྱིས་_____ཁྱས་ཨ།

༥ འབྱུག་སྐམ་_____ན་ཆེ་ཅམ་ཉི་རོགས་གནང་།

༡ _____ནང་གད་སྟོགས་ཤོང་ཡ་མི་འདུག།

༢ བང་བྲིའི་སྤྱོད་ལ་ཅ་ལག་_____མེད་ན་བྱད་མཆར་པོ་འདུག།

༣ ཉིན་གང་_____ཡ་རག་མ་སོང་། རྒྱ་ཡོད་པས།

༤ ----- ཡ་རག་ན་མང་ཙམ་བརྗེས་ཨ།

༥ ----- བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡ་རག་ན་ལྟ་མོ་ ----- རག་གི་རེད།

༡༩ རྒྱུང་བརྒྱུད། རྒྱུང་མཁུ་ལུ་ལ། བརྒྱུད་རྒྱུང་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒོ། བོང་གི་ཆོག་གྲུབ་ན་མས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྒྱུང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༩ རྒྱུང་མཁུ་ལུ་ལ། རྒྱུང་མཁུ་ལུ་ལ། བཟོ་བཅོས་བརྒྱབ་ཡ་རག་ན་ལྟ་མོ་ ----- རག་གི་རེད།

བྱེད་སྒོ། གསུམ་གསུམ་ལ་རྒྱུང་མཁུ་ལུ་ལ། དེ་དགོས་ཀྱིས་ཀྱིས་རེས་མས་བྱས་ནས་རྒྱུང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

ཉལ་ཁྱི་དེ་ག་པར་བཞག་ཡ་ཡིན།

རྒྱུ་རྒྱུ། རྒྱུ་ལ་ལགས་ཁང་པ་དེ་དཔེ་རྒྱུ་རྒྱུ་འདུག།

རྒྱུ་ལ་ལ། གལ་ཡོད་མ་རེད། ང་ཆོ་མི་གཉིས་རེད། ཁང་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ནའང་འགྲིག་གི་རེད།

རྒྱུ་རྒྱུ། རེད་རེད། ང་གཉིས་ལ་ཅ་ལག་མང་པོ་ཡོད་མ་རེད།

རྒྱུ་ལ་ལ། ཁང་ལས་ཐབ་ཆང་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད།

རྒྱུ་རྒྱུ། ཨ་ལ། འབྲུག་སྐམ་དེ་ག་པར་བཞག་གི་ཡིན།

རྒྱུ་ལ་ལ། འབྲུག་སྐམ་དེ་ཐབ་ཆང་ནང་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད།

རྒྱུ་རྒྱུ། དེ་ལྟར་ཁོག་ཆ་པོ་འདུག།

གྲོལ་མ། དངོས་གནས། ངས་བཀྲག་རོགས་བྱེད་དགོས།
 རྩོམ་མ། ཉལ་བྱི་དེ་ག་པར་བཞག་ཡ་ཡིན།
 གྲོལ་མ། ཉལ་བྱི་དེ་སྒྲུ་ཁུང་འབྲམ་ལ་ཞོག།
 རྩོམ་མ། ཨ་ལེ། དེ་ཡག་པོ་ལབ་སོང་། ཁྱུང་ཡག་པོ་རྒྱག་གི་འདུག།
 གྲོལ་མ། འོ། རེད་རེད།
 རྩོམ་མ། ཨ་ནི། ལྷགས་སྒྲམ་དང་རྒྱབ་བཀྲག་ག་པར་བཞག་དགོས་རེད།
 གྲོལ་མ། རྒྱབ་བཀྲག་དེ་ཉལ་བྱི་འོག་ལ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད།
 རྩོམ་མ། སྒོ་བྱེ་ཐུབ་ཀྱི་འདུག་གས།
 གྲོལ་མ། ཨ། སྒོན་ལ་ཆོད་ལྟ་ཞིག་བྱེད་དགོས།
 རྩོམ་མ། བརྟན་འཕྲིན་སྒོ་འབྲམ་ལ་ཞོག།
 གྲོལ་མ། རེད་རེད། དེ་ཡག་པོ་འདུག།
 རྩོམ་མ། ཨ་ནི། ཁང་པའི་ནང་ལོགས་ལ་སྒྲོང་པ་མང་པོ་ཐོན་གྱི་རེད།
 གྲོལ་མ། རེད་རེད།
 རྩོམ་མ། ཁང་པའི་ནང་སྒྲོང་པ་མང་པོ་ཐོན་ན་གྲུ་ཡངས་པོ་ཆགས་གྱི་རེད།
 གྲོལ་མ། དེ་ཡག་པོ་འདུག ལགས་སོ།།

༡༥ རྒྱབ་སྟོན། རྒྱུ་ལྡན་ལྟུང་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

བྱང་སྐོ་ དཔེ་སྒྲུབ་ལྷན་དུ་སོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་རྣམས་ལྷན་ཁྱིམ་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༩ གོ་སྤྱོད་པའི་གཏམ་དབུ། དམིགས་ལྟུང་། ལྟུང་སྤོང་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྤྱོད་།

མེམས་པ་སྐྱིད་འདོད་ན།། ལུས་པོས་དཀར་བ་སྤྱོད།།



ཨར་ལས་བྱེད་པ།

ད་དུང་རང་གིས་ནང་སྒྲིང་གིས་མ་སོང་།

༡ བར་འིས་ངོ་སྟོན། ༼དམིགས་ལུལ། མ་ཤེས་བ་ངོ་སྟོན།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བརྟམ་ནས་སྒྲེང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྒྲོབ་ཆན་འདིའི་དམིགས་ཡུལ།

སྒྲིབ་མོལ། སྒྲིབ་ཚན་འདི་རྒྱངས་ཚར་ནས་རང་གི་བྲགས་སོ་མོ་སྟགས་ལ་སོ་སོའི་ཉེན་པའི་བྱེད་སྟེའི་རྒྱུ་ལ་རྟུགས་པདའི་སྟག་
ནས་རྒྱང་ཆ་བཤད་ཉན་ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས།

པད་ཚྭ་དྲུག་ (བྱ་ཆོག་+ནས་བྱས་+འགོ་ཡོང་) ཏུས་ཆོད་དང་གནས་སྤངས་འདྲ་མིན་ལ་ཐེང་ཚྭ་དྲུག་གྱེད་ཐུབ་དགོས།

དཔེ་མཉམ་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲིག་དངས་དང་ཆོག་ཏུ་བརྒྱུ་ཤིང་། བཟང་ཆ་ལོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྐྱེད་པ་སྒྲིག་བྱེད་དཔེ་ལ། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྐར་མ་༡༥ ཅི་དཔེ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཆ་བཟད་པའི་དུས་ཆོད་དང་། སྐར་མ་༤༥ ཅི་སློབ་སྒྲིག་གི་བཟད་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མེད་ལུ་མཁུ་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོག་གསར་ནུས་སྤྲོད་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟར་རེ་རེ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

ནུས་ལངས།	ནུས་ལངས་དུས་ཁ་འདོན་བྱེད་གི་ཡོད།
གཉིད་སངས།	དེ་རིང་ཆུ་ཚོད་གཉིས་པར་གཉིད་སངས་སོང་།
ཡར་ལངས།	ང་ཡར་ལངས་དུས་ཆུ་ཚོད་དགུ་དང་བྱེད་ཀ་ཡོལ་ཚར་ཤིག
རྒྱུ་ལྡན།	ཞོགས་པ་རྟག་པར་རྒྱུ་ལྡན་སྤྲོད་གར་འགྲོ་ཡི་ཡོད།
གདོང་པ།	བྱ་མོ་དེ་ཆོས་ཉི་མ་རེར་གདོང་པ་ཐེངས་བཅུ་འབྲུ་ཡི་རེད།
གཙང་སྒྲ།	གཙང་ཉི་མ་ཁོར་ཡུག་གཙང་སྒྲ་བྲས་པ་ཡིན།
ནོར་བཙུངས།	བྱེད་རང་གིས་ནོར་བཙུངས་བྱེད་རོགས་གནང་།
ལས་ཁུངས།	ཆུ་ཚོད་དགུ་པར་ལས་ཁུངས་སྤྲོད་ཀྱི་ཡི་རེད།
སྤྲིག་ཆས།	གཙང་ཉི་མ་ལ་སྤྲིག་ཆས་གཙང་མ་ཁུངས་ལ།
བར་གསེང་།	ལས་ཀའི་བར་གསེང་ལ་བྱེད་རང་ལ་ཁ་པར་གདོང་གི་ཡོད།

རྒྱུ་སྤྲོད་སྐད་ཆ། ཁག་མི་འདུག ད་དུང་དེས་ག་པར་ཚད་གི་རེད། ད་བྲས་ན་
དེ་འདྲ་ཡིན་པ་འདྲ།

༡ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མེད་ལུ་མཁུ་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་
བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚོག་གསར་ནུས་སྤྲོད་བྱས་ཏེ། མོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་
པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་བྱས་སྤྲོད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། / དམིགས་ལུགས། གོ་རྟོགས་ནུས་ཚད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུས་རྒྱུ་སྒྲིག་གིས་ཐོག་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



སྒྲིག་སྒྲུབ་ཚུལ་བྱེད་སྒོའི་སྒོར་ལ་བཤོ་སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་པའི་ནུས་པ།

- ༡ ག་འབྲེལ་འདུག / བྱེད་རང་ཚོའི་ / སྒྲིག་བྱེད་གནད་སྒྲུབ་སྒྲིག་ / དགོ་ཆུང་གིས་
- ༢ དགོ་ཡག་པོ་ / ང་ཚོའི་དགོ་ཆུང་གིས་ / གནད་སྒྲུབ་ / སྒྲིག་བྱེད་ / འདུག
- ༣ སྒྲིག་ཚུལ་ / ཁོང་ / ག་རེ་ཡི་ / དགོ་ཆུང་རེད།
- ༤ རེད། / ཡང་ཕྱིས་ / ཁོང་ / དགོ་ཆུང་

༥ རང་མོས་སྤྲོད་མཁུ་ རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྟ་བུ་བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུ་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལུ་ལྟ་མེས། དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུ། བྱེད་རང་ཞོགས་པ་ཡར་ལངས་ནས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

སྒོ་བ་སྤྱད་

༦ བསྐྱར་སྤྲོད་ རྒྱུ་མེད་ལུ་ལྟ་བུ་བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྲོད་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྤྲོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྲོད་ལང་སྤྲོད་གྱིས་སྤྲོད་བཤད་བྱེད་དགོས།

༡ གློ་རྒྱུ་ལྟོ་ལ། ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ཉེ་མོང་ཚེས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག།
ཉེ་མོང་གང་དག་འཛིན་བྱུང་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག།

༢ བར་སྒྲོད། རྒྱུ་ལྟོ་ལ། བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒྲིག་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། བྱ་ཆེག་ + ནས་/བྱས་ + འགོ་ / ཡོང་།

ཆེག་གྲུབ། ཨ་མ་ལགས། ང་འཛིན་གྲུ་ཆོགས་ནས་སླེབས་ཡོང་།



སློབ་ཚན་འདི་དེ་རྒྱུ་ལྟོ་ལ།

1. མིང་ཆོག་གསར་བ་སྒྱུར་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བཤད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སློང་མོལ་སྒྱུར་བར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སློབས་པ་བསྐྱེད་བ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སློབ་སྦྱང་ཡོང་བ།

༩ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།

ཅེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱེད་དགོས།

༡ སྒྲིག་ཆས་གྲོན་

ཅེད་མོ་ཅེ་

སྟོབ་སྟོང་ཡག་པོ་བྱས་

མཇེད་སྟོ་ཆར་

ནང་སྟོང་བྱས་

ནས་

གཟུགས་པོ་འཁྱུ་ཡི་ཡིན།

གཟབ་སྟོས་ལྟ།

དགོ་གན་ལ་སྟོན་གྱི་ཡིན།

ལས་ཀ་འཆོལ་གྱི་ཡིན།

སྟོབ་གྲར་འགོ་ཡི་ཡིན།

༢ རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ་

ཡིག་ཆད་བཏང་

གཙང་སྟོ་ཆར་

སྟོབ་ཆན་སྟོག་

སྒྲིག་ཆས་འཁྱུ་

ནས་

སྟོང་བཤད།

ཉེས་པ་བཏང་སོང་།

ཁོར་བཙོས་བྱས་སོང་།

སྟོམས་ཨ།

ཕྱིན་པ་ཡིན།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱས་པ།

ཅེད་སྟོ། གོང་དུ་སྟོངས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། སྟོངས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངས་པ་རྟེན་ཟུ།

ཅེད་སྟོ། གོང་དུ་བེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཟུན་སྟོང་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་གྱིས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

འཕྲོད་བསྟེན། ཉམས། གསལ་པོ། སྐད་བརྒྱུད། མཛོད་ལོ། འཁྱུས། ཉང་ཕྱོད།
འཕྲོ་བརྒྱུག ལས་ཀ ཡིག་ཚད།

१ _____བཏང་ནས་རྒྱལ་འཕྲོད་སོང་།
 २ ལྷོ་བ་རྒྱུང་བྱས་ནས་_____རག་སོང་།
 ३ སྒྲིག་ཆས་_____ནས་བསྐྱམས་པ་ཡིན།
 ༤ _____ཡག་པོ་མ་བྱས་ནས་ན་སོང་།
 ༥ _____ཞོར་ནས་བཟོ་བཅས་རྒྱལ་གི་ཡོད།

༡༩ སྤྱོད་བདར། རྒྱུ་མེད་ལྷོ་ལྷོ་བདར།

བྱེད་སྒྲི། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱོད་མེད། རྒྱུ་མེད་ལྷོ་ལྷོ་བདར་ཆུང་གདངས།

བྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་སྤྱོད་མེད་དེ་དགོས་པའི་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས།

ད་དུང་རང་གིས་ནང་སྤྱོད་བྱིས་མ་སོང་།

ཨ་མ། བྱ། ཁ་ལག་ག་འདྲ་བྱུང་སོང་།

བསམ་གཏན། ཨ་མ་ལགས། ཁ་ལག་དངོས་གནས་ཞིམ་པོ་བྱུང་། ད་ང་ཉལ་གར་འགྲོ་དགོས་མིན་འགྲོ།

ཨ་མ། ག་རེ། ལྷ་པོ་འདི་འདྲ་ཉལ་གར་འགྲོ་ཡ། ད་དུང་རང་གིས་ནང་སྤྱོད་བྱིས་མ་སོང་།

བསམ་གཏན། ཨ་མ། དེ་རིང་ང་དཀའ་ལས་ཞེ་པོ་ཁག་བྱུང་། ད་ནང་ཡར་ལངས་ནས་རྒྱལ་ཤར་སྤོང་གར་བྱིན་ཡིན། དེ་ནས་ཞོགས་ཇ་འཐུང་ནས་ལམ་སང་སྤོབ་གར་བྱིན་པ་ཡིན།

ཨ་མ། དེ་ད་ནམ་རྒྱན་ནས་ད་ག་རེད་པ། དེ་རིང་དམིགས་བསལ་དཀའ་ལས་དེ་འདྲ་ག་འདྲའི་རེད་བྱ། ཨ་མར་ཞོད་དང་།

བསམ་གཏན། དེ་ད་རེད། ཨ་མ། ཡིན་ན་ཡང་དེ་རིང་སྤོབ་སྤྱལ་ཚང་མར་གཙང་།

སྒྲ་བྱས་བཅུག་སོང་། མ་ཟད་སྒྲོ་བ་གྲུའི་མཛད་སྒྲོ་མཁྱོགས་པོ་
རེད་ཟེར་གྱི་འདུག་ལས་ཀ་མང་པོ་བྱས་ཡིན།

ཨ་མ། ཨ་ལེ་བྲ། ཁག་མི་འདུག

བསམ་གཏན། ཨ་མ། ད་དྲུང་དེས་ག་པར་ཆད་གྱི་རེད། ཉིན་གྲུང་ཁ་ལག་ཐོས་
ནས་ཡིག་ཆད་ག་སྒྲིག་བྱེད་བཅུག་སོང་། དེ་ནས་ཆོགས་ཐེངས་
གཉིས་པའི་རྗེས་ལ་ལྷུས་རྩལ་སྦྲུང་གར་འཁྲིད་སོང་།

ཨ་མ། ཨ་ལེ། ད་བྱས་དུས་དེ་འདྲ་ཡིན་པ་འདྲ། བྱས་ན་རང་སྤྲ་ཅམ་
ནས་ངལ་གསོ་རྒྱུ་བས།

བསམ་གཏན། ལགས་སོ། ། ཨ་མ་ལགས། དེ་རིང་ནང་སྦྱང་འབྲི་བྱབ་ས་མ་རེད།
སང་ཉིན་རྩེད་མོའི་དུས་ཆོད་ལ་བྱེད་ཆོག་གི་རེད།

ཨ་མ། རེད་རེད། མཁྱོགས་པོ་སོ་ཁྱུས། གདོང་པ་ཁྱུས་ཨ་ནི་སྤྲ་ཅམ་ཉིལ་
ཨ་བྲ།

བསམ་གཏན། ཡོང་ང་། ཨ་མ།

ཨ་མ། སང་ཉིན་གཟའ་སྟེན་པ་རེད། ངས་སྒྲིག་ཆས་འཁྱུ་རོགས་བྱེད་དགོས།

བསམ་གཏན། ཡོང་ང་ཡོང་ང་། ད་ང་ཉིལ་གར་འཁྱོ་ཡི་ཡིན་ད།

ཨ་མ། ལགས་འོ་བྲ། གཟིམ་འཇགས་གནང་གོ།

༡༥ རྒྱབ་སྟོན། རྒྱུ་ལྡན་ལ་བདེ་པོ།

༡༤ གོ་སླ་བའི་གཏམ་དབེ། དམིགས་ལུལ་། ལུལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྟུ།



བརྗོད་གཞི།

ཉིན་རེའི་བྱེད་སྒོ།

ནམ་རྒྱུན་བཞིན་དང་པོར་འཛིན་གྱི་ཁྱིམ།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉེ་མིག་ལྟ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞག་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུ་ལ།

སྤྱོད་མོལ། སློབ་ཚན་འདི་སྤྱད་ནས་ཉིན་རེར་ག་རེ་བྱེད་མིན་དང་སོ་སོས་གྲོགས་པོའི་མཉམ་དུ་གང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་སྟབས་བདེ་པོའི་ཐོག་ནས་གོ་བརྗོད་སྤྱོད་སྤྱོད་དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (བྱས་དུས། བྱས་ཚད། ཡོད་/ཡིན་/མིན་ + ཚད་) དུས་ཚོད་དང་གནས་སྤངས་འདྲ་མིན་ལ་བཅུད་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་དགོས། དགེ་ཤེས་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཞག་སྤྱོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཚོད་གཅིག་ནས་སྤྱོད་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཤེས་གྱི་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྱོད་མ་༤༥ ནི་སློབ་སྤྱོད་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཆོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟར། ཆོག་གསར། རྒྱ་གདངས།
 བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཆོག་གསར་ནམས་སྤྱོད་སྒྲོག་བྱས་ནས། ཆོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐངས་ལྷ་རེར་རྩིས་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

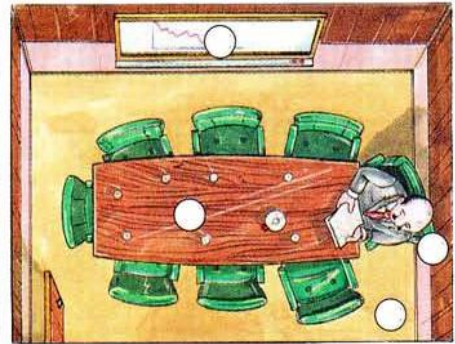
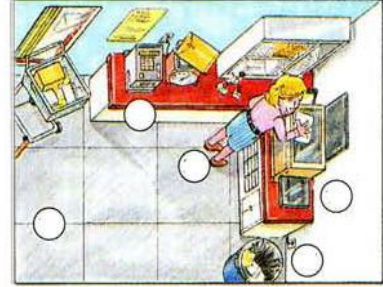
བསྐྱར་སྤྱོད།	ངས་དགོང་མོར་སྒྲོབ་ཆན་ཆང་མ་བསྐྱར་སྤྱོད་བྱེད་གྱི་ཡོད།
འཆར་གཞི།	ལས་ཀ་མ་བྱེད་སྤྱོད་ལ་འཆར་གཞི་ཡག་པོ་བཟོ་དགོས་རེད།
འཆམ་འཆམ།	ང་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བཟོ་སྐྱེད།	བཟོ་སྐྱེད་བྱེད་ཡ་གལ་ཆན་པོ་རེད།
སྒྲོབ་བྱིད།	ཆན་ལགས་ཀྱིས་སྒྲོབ་བྱིད་ཡག་པོ་བྱེད་གྱི་འདུག་གས།
ལས་འཆར།	ལས་ཁུངས་ལ་ལས་འཆར་གསར་བ་འདྲ་འདུག་གས།
ག་སྒྲིག	འཛིན་གྲུབ་མ་ཡོང་སྤྱོད་ལ་སྒྲོབ་ཆན་ག་སྒྲིག་བྱེད་གྱི་ཡོད།
གྲོས་བསྐྱར།	ཆན་ལགས་ཆོས་ཡིག་ཆད་སྒྲོར་ལ་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་གྱི་འདུག
ཞལ་འདོན།	བྱེད་རང་ཞོགས་པ་རྟག་པར་ཞལ་འདོན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས།
ལུས་ཅལ།	ལུས་ཅལ་ཅེ་ན་གཟུགས་པོ་བདེ་ཐང་ཡོང་གི་རེད།

རྒྱ་སྤྱོད་སྒྲོད་ཆ། སྒྲོད་ཅོར་མ་རྒྱག་ ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་ དུས་ཐོག་ལ།

༢ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟར། ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བརྒྱུ།
 བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཆོག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྩིས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

༥ རང་མས་སྒྲུང་མཉམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུན་གྱི་དྲི་བར་སྒྲོབ་སྤྱད་གིས་ལན་སྤུལ་རྒྱུ་དེ། དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲོབ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུན། ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་འདུག

སྒྲོབ་སྤྱད་.....



༦ བསྐྱར་སྒྱུར་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བཤད་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། ཞོང་དུ་བྱིད་ཟེན་པའི་མིང་ཚོག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྱུར་ནམས་བསྐྱར་སྒྲོབ་ཡང་སྒྲོབ་གྱིས་སྒྱུར་བཅར་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཉན་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། རྒྱུ་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་གྱི་འདུག རྒྱུ་ཚོག་གང་དག་འཛིན་སྤུལ་སོང་། སྒྲོབ་སྤྱད་གིས་དོན་དག་འོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག

༡ བཅུ་ལྟོ་དུ། རྒྱུ་མེད་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།
བཅུ་ལྟོ་དུ། གཞི་རྒྱུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།

བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།
བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།



སྐབ་ཚུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།

1. བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།
2. བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།
3. བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ། བཅུ་ལྟོ་དུ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ན་མས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོང་ཁྱེད་དགོས།

༡	སྟོབ་གྲོགས་པན་ཚུན་མཐུན་པོ་ཡོད་		བྱིས་བདེ་པོ་འདུག།
	ལས་ཀའི་འཆར་གཞི་ཡག་པོ་ཡོད་		ཁ་ལག་བཟོ་དགོས་རེད།
	ཁྱེད་རང་མ་བྱན་ཡིན་	ཅང་	ལས་ཀ་ཁྱེད་བདེ་པོ་འདུག།
	ནག་པང་ཡོད་		སྟོ་པོ་ཡོང་བ་ཡིན།
	འཛིན་ཁང་གཅང་མ་བཟོ་དགོས་		སྟོང་པོ་འདུག།

༢	སང་ཉིན་ཡིག་ཚད་ཡོད་		དོན་དག་འགྲུབ་སྟངས་།
	མོ་རང་གན་བདག་ཡིན་		དཀའ་ལས་རྒྱག་གི་འདུག།
	སྟོབ་སྟེ་མེད་	ཅང་	དཀའ་ངལ་འཕྲད་སྟངས་།
	གྲོས་བསྐྱར་བྱས་		འགན་འཁུར་གྱི་འདུག།
	ག་སྟོག་ཡག་པོ་མེད་		སྟོག་ཁྲིམས་མི་འདུག།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱས་པ།
ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་
བདར་ཁྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྐྱབས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
ཁྱེད་སྟོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྟོང་གི་སྐད་ཆ་། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོང་ཡང་སྟོང་གིས་སྟོང་བདར་
ཁྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་ལྷོ་བར་སྒྲོང་།
བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

འཆར་གཞི། ཡིན་ཅང་། སྒྲོབ་གྲོགས། ཡོད་ཅང་། བཟོ་སྒྲེང་། རྒྱ་པོ། ག་སྒྲིག་
བར་གསེང་། འགྲན་བསྐྱར། མེད་ཅང་།

- ༡ _____ བན་ཚུན་མཐུན་པོ་ཡོད་ཅང་སྒྲིད་པོ་འདུག
- ༢ ལས་ཀ་འི་ _____ ཡག་པོ་ཡོད་ཅང་ལས་ཀ་བྱེད་བདེ་པོ་འདུག
- ༣ བྱེད་རང་མ་བྱུན་ _____ ཁ་ལག་ཡག་པོ་བཟོ་དགོས་རེད།
- ༤ རྒྱ་པོ་ _____ བྲིས་བདེ་པོ་འདུག
- ༥ འཛིན་ཁང་གཅང་མ་བཟོ་དགོས་ཅང་ _____ ཡོང་བ་ཡིན།

- ༡ ཁོང་གིས་ _____ མང་པོ་བྲུས་ཅང་དཀའ་ལས་ཁག་འདུག
- ༢ མོ་རང་ཅེད་མོ་ཅེ་མཁན་ཡིན་ཅང་ _____ བྱེད་ཀྱི་རེད།
- ༣ སྒྲོབ་སྒྲི་ _____ ཆོགས་འདུ་མི་འདུག
- ༤ _____ བྲུས་ཅང་དོན་དག་གསལ་པོ་ཆགས་སོང་།
- ༥ ལས་ཀ་ཆར་ཅང་ _____ རེད།

༡༩ རྩོད་བཅས། རྩོད་མཁན་ལལ། བཅས་རྩོད་རྩོད་བཅས།

ཕྱི་རྩོད་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་ནམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བཅས་ཕྱི་
དགོས།

༡༩ རྩོད་མཁན། དམག་ལལ། བཅས་རྩོད་བཅས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བཅས་ཕྱི་
དགོས།

ཕྱི་རྩོད་ཀྱི་ཆོག་གྲུབ་ནམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བཅས་ཕྱི་
དགོས།

ནམ་རྩོད་ནང་བཞིན་དང་པོར་འཛིན་གྱི་ཁྱིམ།

མེ་ཉོག་	ཀློང་ལགས། དེ་རིང་ང་ཚོ་ལ་བྱེད་སྒོ་ག་རེ་ག་རེ་ཡོད་རེད།
བསྟན་འཛིན།	འོ། དེ་རིང་ང་ཚོ་ལ་བསྟན་སྒོ་ཞིག་ཡོད་རེད།
མེ་ཉོག་	ཨ་ལོ། ཅུ་ཚོད་ག་ཚོད་ལ་རེད།
བསྟན་འཛིན།	གསུམ་དང་ཕྱི་རྩོད་ཀྱི་ལམ་རེད། རྩོད་ཀྱི་ལམ་ཚང་མ་འཛོམས་འདུག་གས།
མེ་ཉོག་	འོ། ཁོང་ཚོ་ད་ལྟོ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་འདུག།
བསྟན་འཛིན།	ཕྱི་རྩོད་ཀྱི་ལམ་ཁོང་ཚོ་སྐྱོད་ཀྱི་ལམ་ལ་འདུག།
མེ་ཉོག་	ལགས་སོ། ང་ད་ལྟོ་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ཡིག་ཚད་དེ་ལྟོ་ག་ཚོ་ཚང་མ་ཡིན་པས།
མེ་ཉོག་	ད་ལྟོ་ཚང་མ་སོང་། ངས་མཁྱོགས་པོར་བཟོ་ཡི་ཡིན།
བསྟན་འཛིན།	ལལ་ལྟུང་ལྟུང་གསུམ་གྱི་སྒོ་གྲུབ་ཡོད་པས།
མེ་ཉོག་	ལལ་ལྟུང་ལྟུང་གསུམ་གྱི་སྒོ་གྲུབ་ཚང་ཡིན།

བསྟན་འཛིན།	ཁོང་ཚོས་སྟོབ་ཚན་ཉག་ཉག་སྟོབ་ཀྱི་འདུག་གས།
མེ་ཉྱག	ཨོ་ཙམ་འདུག ཡིན་ནའང་ད་དུང་འཆར་གཞི་ནང་བཞིན་འགྲོ་ཡི་མི་
	འདུག
བསྟན་འཛིན།	ཨ་ལེ། གཤམ་ཡོད་མ་རེད། ངས་ཁོང་ཚོ་ལ་ཡང་བསྐྱར་
	གཅིག་བསྐྱབ་ཀྱི་ཡིན།
མེ་ཉྱག	ལགས་སོ།། ཀན་ལགས།
བསྟན་འཛིན།	འོ་ཡ། བྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་དེ་ཚོ་ཉག་ཉག་བྱེད་ཨ།
མེ་ཉྱག	སྒྲིང་དག་མེད། འོ། ང་ཚོའི་སྟོབ་སྤྱག་གི་ཚོགས་འདུག་དུས་རེད།
བསྟན་འཛིན།	སྟོབ་སྤྱག་གི་ཚོགས་འདུ་ཉིན་གུང་རྗེས་ལ་རེད།
མེ་ཉྱག	འཛིན་གྱའི་འགན་བདག་ལགས་ཀྱིས་ལྟ་ཡི་རེད་པས།
བསྟན་འཛིན།	ལྟ་ཡི་རེད། སེམས་ཁྲལ་བྱེད་དགོས་མ་རེད།
མེ་ཉྱག	ཀན་ལགས། སྟོབ་སྤྱག་ཚོས་ཁ་ལག་རྗེས་ལ་རྒྱང་ཅིང་སྟོ་ལོ་
	སྦྱོང་བརྒྱར་བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག
བསྟན་འཛིན།	དངོས་གནས། དེ་ཡིན་གཅིག་མིན་གཅིག་བྱེད་དགོས་རེད་ད།
མེ་ཉྱག	ད་ག་འདྲ་བྱེད་དགོས་རེད།
བསྟན་འཛིན།	བྱེད་རང་གིས་ཁོང་ཚོ་ལ་ལམ་སྟོན་བྱེད་དགོས་རེད། ཉ་གོ་སོང་
	ངས།

མེ་རྟོག ལགས་སོ།། ཆུན་ལགས། དེ་ངས་བྱེད་དགོས།
བསྟན་འཛིན། དཔེ་ཡག་པོ་འདུག་ལྷགས་རྒྱུ་བས་ཨ།
མེ་རྟོག ལགས་སོ།།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱུ་མེགས་ལྷུ་ལ། ལ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྟོན། དགེ་སློབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སླབ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ལྷུ་ལ། ལྷུ་སློལ་ལ་ངས་པ་རྟེན་གྱི།

ཞག་གཅིག་སྟོང་པའི་གདང་མེད་ཀྱང་།། ལོ་བརྒྱར་སྟོང་པའི་གྲབས་ཤོམས།།



མཐུན་པ་སྟུན་བཞི།

བརྗོད་གཞི།

སྒྱུ་དང་ཁྱད་ཆོས།

མི་ཁག་གིས་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་སྔོན་སྔོན་ཆ་བླགས་ཀྱི་འདུག

༡ པར་རིས་དོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། མ་ཤེས་པ་དོ་སྤྲོད།

བྱེད་སྒྲིག་གཞི་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུགས་ནས་སྤྲོད་ཆོས་བྱེད་དགོས།



སྤྲོད་ཆོས་འདི་འདྲི་རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ།

སྤྲོད་ཆོས་ལ། སྤྲོད་ཆོས་འདི་སྤྲོད་ཆོས་འདི་ལྷུ་ལ་ཡོད་ཀྱི་དངོས་གང་ཅུང་ལ་སྤྲོད་ག་ཤིང་ཡོད་མེད་རགས་བསྐྱེད་ཅན་རང་གི་གོ་གསལ་པོ་ལ་བཤད་སྤྲོད་དགོས།

བཤད་སྤྲོད། (ཐུན་ཆོག་+བྱས་ནས་) བཤད་སྤྲོད་བྱས་ནས་དེ་འབྲེལ་གྱི་གནས་སྤངས་ཐོག་སྤྲོད་ཆ་བཤད་ཉན་སྤྲོད་དགོས། དགོ་ཐུན་གྱིས་སྤྲོད་མ་ལ་སྤྲོད་གངས་དང་ཆོག་སྤྲོད། བཤད་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བསྐྱེད་བརྗོད་བྱེད་དགོས། ཐུ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྤྲོད་མ་ཉལ་ནི་དགོ་ཐུན་གྱི་སྤྲོད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་དང་། སྤྲོད་མ་ཉལ་ནི་སྤྲོད་སྤྲོད་གི་བཤད་པའི་དུས་ཆོད་ཡིན།

༢ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།
 བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་རྣམས་སྤྱོད་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་བེད་སྤྱོད་ཐེངས་ལྔ་རེ་རེ་རྒྱས་སྤྱོད་དགོས།

ཆ་གི་ཆི་ག།	མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་སྐད་ཆ་ཤོད་དུས་ཆ་གི་ཆི་ག་བྱེད་གྱི་འདུག
སྟོད་སྟོད།	ལས་ཀ་བྱེད་དུས་སྟོད་སྟོད་ཆ་དགས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད།
ཡག་སྤྱག	སྟོ་བཟང་གིས་མི་ཡག་སྤྱག་ཏུ་གོ་ཡི་རེད།
མཐུན་པོ།	མི་ཆང་མ་ལ་མཐུན་པོ་བྱེད་དགོས་རེད།
སྒྲ་མེད།	ལས་ཀ་གཤམ་ཆེན་པོ་དེ་ཆོ་སྒྲ་མེད་བཏང་ཡ་ཡོད་མ་རེད།
བཏན་པོ།	བྱེད་རང་གི་དགའ་རོགས་དེ་བཏན་པོ་འདུག
རྣམ་པ།	བྱ་མོ་དེ་ལ་རྣམ་པ་དང་སྟོབ་སྟོབ་གཉིས་ཀ་འདུག
སེམས་བཟང་པོ།	ཁོང་གི་སྟེས་སྟན་སེམས་པ་བཟང་པོ་འདུག
དང་པོ།	དེང་སང་མི་དང་པོ་མང་པོ་ཡོད་ས་མ་རེད།
གཤེས་ཀ།	བྱེད་རང་གཤེས་ཀ་ཡག་པོ་ཞེ་དག་འདུག

ཐུན་སྤྱོད་སྐད་ཆ། ད་བྱས་མ་སོང་། སྒྲ་མཐུན་གྲོགས་པོ། བྱ་བ་ལམ་འགྲོ་ཡོང་བ་ཤོག

༣ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཤེས་ཟེན་པ་སྤྱོད་བཟང་།
 བྱེད་སྒྲོ། ཞོང་གི་ཚིག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། ཞོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱས་
 པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཐེངས་ལྔ་རེ་རེ་རྒྱས་སྤྱོད་དགོས།

༤ ཚིག་གྲུབ་གོ་རིམ། ༼དམིགས་ལུལ། གོ་རྟོགས་རྒྱས་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་རྗེས་སྒྲོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



ཕ་མ་གཉིས་ཀྱིས་མ་འོངས་པའི་མི་ཚའི་སྐོར་སླེང་བཞིན་པ།

༡ ཡོད་པས། / དགའ་རོགས་ / བྱེད་རང་ལ་

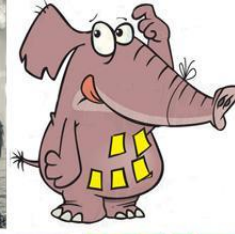
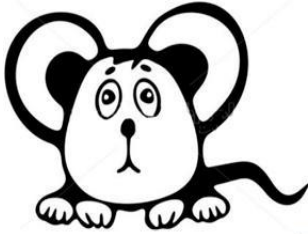
༢ ཁྱོད་ནས་ / ང་ལ་ / མེད། / དགའ་རོགས་

༣ ག་པར་ / དགའ་རོགས་ / ཡོད་རེད། / བྱེད་རང་གི་

༤ ད་ལྟ་ / བསྐྱད་ཡོད་རེད། / ངའི་དགའ་རོགས་ / བོད་ལ་

༥ རང་མས་སྒྲིང་མོ། རྒྱུ་མེད་ལྟེན་ལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆེན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་སྤྱད་གིས་ལན་ལྟེན་ཆེས། དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་སྤྱད་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆེན། དགའ་ལོགས་སྒྲིག་ན་སྒྲིག་ཡོན་ག་རེ་ཡོད་མེད་ཤོད་དང་།

སྒོ་བ་སྤྱད།

༦ བསྐྱར་སྒྲིང་། རྒྱུ་མེད་ལྟེན་ལ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིས་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྒྲིང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྲིང་ནམས་བསྐྱར་སྒྲིང་ཡང་སྒོ་བ་སྤྱད་ལྟེན་ལ།

༡ གློ་ཉེན་ལྟ་བུ་ལ། ཉན་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིག་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དེ་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། གེ་ཁོང་ཚོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག།
ཤེ་ཚོག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སོང་། སློབ་ཕྲུག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་སོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཚོག་

༢ བར་སྒྲོད། ཉེན་ལྟ་བུ་ལ། བར་སྒྲོད་དོ་སྒྲོད།

བྱེད་སྒྲིག་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོད་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྒྲོད་བྱས་ནས། སློབ་ཕྲུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོད། རྒྱུ་ཚིག་ + བྱས་ནས།

ཚིག་གྲུབ། ངའི་ཚིགས་ཁེབས་དེ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་ཉོར་ཨ།



སློབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུ་ལ།

1. མིང་ཚིག་གསར་བ་སྒྲོང་བ་དང་ཉན་དུ་དེ་དག་བཤད་སྒྲོད་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་མེལ་སྒྲོང་བརྩེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སློབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུང་ལྟར། བཅུ་སྟོང་སྟོང་བཅུ་

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྦྱོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

༡ ཁ་འཇམ་པོ་

འབད་བཅོན་ཆེན་པོ་

བསྐྱབ་བྱ་ཡག་པོ་

མོ་དང་འཆམ་པོ་

སྤྱ་བྱ་ལ་ཁ་སྟོན་པོ་

བྱས་ནས་

མགོ་སྒྲོར་གཏང་དགོས་རེད།

བཤད་དགོས་རེད།

སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་གྱི་ཡིད།

མི་ཆེ་སྤྱེལ་གྱི་ཡིན།

སྒྲོབས་ཨ།

༢ ལྟོང་སྟོང་

སྤྱ་ཁྱུག་བཅོན་པོ་

ལས་ཀ་བྱང་པོ་

ང་གཉིས་མཐུན་པོ་

བོད་ལ་མཁྱོགས་པོ་

བྱས་ནས་

ལྟོག་གི་ཡིན།

མི་ཆེ་སྤྱེལ་ག

ང་འཐུང་གི་ཡིན།

བྱེད་དགོས་རེད།

ཉོར་ཨ།

༡༠ སྦྱོང་བཅུ་། རྒྱུ་མཐུང་ལྟར། བཅུ་སྟོང་བཅུ་སྟོང་གཏོང་བྱུ་པ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་སྦྱངས་ཟིན་པའི་བཅུ་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བཅུ་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྲོས་། རྒྱུ་མཐུང་ལྟར། སྦྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་སྟོང་གྱི་སྐད་ཆ་། བཅུ་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྦྱོང་བཅུ་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། ༼དམིགས་ལྷན། བད་སྒྲོང་སྒྲོང་བདར།
ཐེང་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

འཆམ་པོ། བྱས་ནས། བཤད། ཁོང་གཉིས། རོགས་པ། གཞོད་པ། བསྐྱད།
ཡག་པོ། མི་ཆོ། ལབ་ན།

༡ དེད་གཉིས་ཀྱིས་སྒྲིད་པོ་བྱས་ནས་_____སྒྲེལ་བསྐྱད་ཡོད།

༢ ང་ཆོ་རྟག་པར་_____བྱས་ནས་བསྐྱད་ཀྱི་ཡོད།

༣ སྐད་ཆ་བྲང་པོ་བྱས་ནས་_____ན་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

༤ _____མཐུན་པོ་བྱས་ནས་འགྲོ་ཡི་འདུག།

༥ བྲང་པོ་བྱས་ནས་_____ཡིད་ཆེས་ཀྱི་མི་འདུག་པ་ལ་འབྲེད་དགོས་རེད།

༡ སེམས་པ་བཟང་པོ་བྱས་ནས་གཞན་ལ་_____བྲེད་དགོས་རེད།

༢ བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་_____མ་བཏང་ན་རྗེས་ལ་འགྲོད་པ་སྒྲེལ་ཡོད།

༣ སྒྲོབ་སྒྲོང་_____བྱས་ནས་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་སོང་།

༤ ལས་ཀ་བཏུན་པོ་བྱས་ནས་_____སོང་།

༥ ཁོང་གིས་ལས་ཀ་སྤྲུག་ཅག་བྱས་ནས་མི་མང་པོ་ལ་_____བྱས་སོང་།

༡༩ སྒྱུང་བརྒྱུད། རྒྱུང་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ། བརྒྱུད་སྒྱུང་བརྒྱུད།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྱུང་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྒྱུང་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ། བཤད་ཅུང་དང་སྒྲ་གདངས།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་སྒྱུང་མཁའ་དེ་དག་སྒྲོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

བྱ་མོ་མཛེས་མ་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱེད།

བསྟན་འཛིན། བྱ། བཟ་ཤིས།

བཟ་ཤིས། ག་རེ་བྱས་སོང་།

བསྟན་འཛིན། ཉི་སྟོན་དང་རེད་གཉིས་ཡོང་ས་མ་རེད།

བཟ་ཤིས། ག་རེ་ཡིན་ན། བྱ་མོ་དེ་འདྲའི་སྟོང་རྗེ་པོ། ད་དུང་སེམས་བ་ཡང་ཡག་པོ་འདུག་ག།

བསྟན་འཛིན། སྐྱ་མཁུན་ད་གྲོགས་པོ། སེམས་བ་ཡག་པོ་མི་འདུག།

བཟ་ཤིས། ག་རེ་བྱས་བ་རེད།

བསྟན་འཛིན། རྒྱང་པོ་བཤད་ན་རེད་གཉིས་ཡོང་ས་མ་རེད། རྣམ་པ་

ད་ཡག་པོ་འདུག་ཡིན་ན་ཡང་བྱ་མོ་དེ་སེམས་ཟེར་ཡ་དེ་ཉ་གོ་ཡ་མི་འདུག་ག།

བཟ་ཤིས། རེད་གྲོགས་པོ། ཡིན་ན་ཡང་ཉི་སྟོན་ཡག་པོ་འདུག་ག།

- བསྟན་འཛིན། སྒོ་ག་ལ་ཉི་སྟོན་གྱིས་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད་མེད་བྱེད་རང་གིས་ཏ་
གོ་ཡི་མ་རེད། དེ་ལས་གཡུ་སྟོན་ཡག་ས་རེད།
- བཀྲ་ཤིས། ཨ་ལེ། དེ་རེད། ངས་བྱེད་རང་ནང་བཞིན་ཏ་གོ་ཡི་མ་རེད།
ངས་བསམ་ཚུལ་ཙམ་ཞུས་པ་ཡིན། ཨ་ནི་གཡུ་སྟོན་ག་རེ་
རེད། ཡང་ཙོ། གཡུ་སྟོན་ལ་སེམས་པ་ཤོར་མ་རེད་པ།
- བསྟན་འཛིན། དང་པོ་བཤད་ན་ད་ག་རང་རེད། ང་མོ་རང་ལ་དགའ་པོ་ཡོད།
མོ་རང་གཤེས་ཀ་ཡག་པོ་དང་མི་ལ་མཐུན་པོ་ཡོད་རེད།
- བཀྲ་ཤིས། ཨ་ལེ། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་ཤུགས་རྒྱབས་ཙོ། བྱས་ན་གཡུ་སྟོན་
རང་ཡག་ས་རེད།
- བསྟན་འཛིན། ཡ་ཡ་བཀྲ་ཤིས། ཉི་སྟོན་མཉམ་དུ་ངའི་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བཏག་
གཏོང་གི་མིན།
- བཀྲ་ཤིས། རེད་རེད། ང་ཡང་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད། སྐད་ཆ་འདྲ་བཤད་དགོས་ན་
ངས་བཤད་རོགས་བྱེད་དགོས།
- བསྟན་འཛིན། ཐུགས་རྗེ་ཆེ། བཀྲ་ཤིས།
- བཀྲ་ཤིས། ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལ་བ་དགོས་མ་རེད་ཙོ། རེད་གཉིས་གྲོགས་པོ་
རེད་པ།

བསྟན་འཛིན། ལགས་སོ།། བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། གཡུ་སྟོན་པལ་ཆེར་
ནང་ལ་ཡོད་རེད།

བཟླ་ཤིས། ཡ་ཡ། བྱས་ན་བྱ་བ་ལམ་འགྲོ། རྗེས་ལ་མཇུག་ཡོང་།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱུ་མཁན་ཡུལ། ལ་བ་དེ་པོ།

བྱེད་སྟོན། དགོ་སྟོབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སླབ་པའི་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མཁན་ཡུལ། ཡུལ་སྟོབ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

མི་འབྲིས་བཞེན་སྟོན་འཆོལ།། བྱི་འབྲིས་བཞེན་བྱི་འཆོལ།།



ཤིང་ཕོར།

བརྗོད་གཞི།

སྒྲིག་དང་ཁྱད་ཆོས།

ཤེས་ཡོན་ལས་སྒྲིག་ལམ་གལ་ཆེ་བ།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉེ་མཇུག་ལུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཆོས་འདི་ཉེ་མཇུག་ལུ་
སྤྱོད་ཆོས། སྤྱོད་ཆོས་འདི་སྤྱོད་ཆོས་ཚར་ནས་ལས་ཀ་གང་རུང་ལ་ཡག་སྤྱོད་སྒྲིག་ལ་སྤྱོད་ཆོས་ཚར་ཅོམ་བཤད་ཐུབ་པ་དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (བརྗོད་པ་ཟེར་) དུས་ཚོད་དང་གནས་སྤྱོད་འདྲ་མཉམ་ལ་བཤད་སྤྱོད་བྱེད་ཐུབ་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྤྱོད་ཆོས་ལ་སྤྱོད་ཆོས་དང་ཆོས་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤྱོད་ཆོས་ལ་ཤེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་ཆོས་ཚར་ཅོམ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྱོད་ཆོས་ཀྱི་སྤྱོད་ཆོས་ཚར་ཅོམ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཚིག་གསར། རྒྱ་གདངས།

བྱེད་སྒྲིག་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྤྱོད་ལྟེན་ལྟེན་ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་བཅས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས།

མཁས་པ།	བྱི་རྒྱལ་ལ་ཆོན་རིག་པ་མཁས་པ་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས།
ལག་ཅུལ།	བྱེད་རང་གིས་ལག་ཅུལ་ག་རེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།
ནམ་འགྱུར།	ཞབས་ཞུ་བ་ལ་ནམ་འགྱུར་ཡག་པོ་དགོས་ལ་གལ་ཆོན་པོ་རེད།
སྤྱོད་པ།	ལས་བྱེད་སྤྱོད་པ་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་ཞིག་དགོས་ཟེར་གྱི་འདུག
ལག་འབྱེད།	ནང་བསྟན་སྤྱི་ཞུ་ཁང་ལ་ལག་འབྱེད་ལ་བེད་སྤྱོད་མི་འདུག
ཡིག་ཆད།	མི་ཆེའི་ནང་ལ་ཡིག་ཆད་ལས་སློབ་སྤྱོད་གལ་ཆེ་བ་རེད།
ཉམས་སྤྱོད།	ལས་བྱེད་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ལ་བསྟན་ནས་སླ་ཆ་སྤྱོད་གྱི་ཡིན།
ཤེས་ཡོན།	དེང་སང་ཤེས་ཡོན་མེད་ན་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད།
སྒྲིག་བ།	དེང་སང་དུལ་སྒྲིག་བ་བྱེད་མཁན་དཔེ་མང་པོ་འདུག
བྲང་པོ།	ཁོང་མི་བྲང་པོ་ཞེ་པོ་ཞིག་ཡོད་རེད།

རྒྱུ་སྤྱོད་སྒྲིག་ཆ། མགོ་བདེ་པོ། འབྲུ་ཆགས་པོ། བྲང་པོ་བྲང་བཞག་མི་བརྟན་པོ།

༢ སྒྲིག་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིགས་ལུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྤྱོད་བཟུང་།

བྱེད་སྒྲིག་གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲིག་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། ༼དམིགས་ལུ་ལ། གོ་རྟོགས་རྣམས་ཚུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྩིས་སྒོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



བྱ་དགའ་སྦྱོང་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༡ སྦྱོར་སྦྱོང་ཡག་པོ་ / བྱ་དགའ་རག་པ་རེད། / ཁོང་ / ཡོད་ཅང་

༢ བྱས་ཡིན། / ག་རེ་སྒྲོར་ལ་ / བྱེད་རང་གིས་ / སྦྱོར་སྦྱོང་

༣ ངས་ / སྒྲོར་ / ཆབ་སྲིད་ / སྦྱངས་པ་ཡིན།

༤ ལས་ཀ་ / བྱེད་རང་ལ་ / རག་འདུག་ / ཡག་པོ་

༥ རང་མོས་སྒྲུང་མོལ། ཉེ་མིགས་ལུལ། བཤད་ཅུལ།

ལྷན་སྐྱོང་གི་དཔེ་ཁྲིམས་ཀྱི་བརྒྱུད་སྐོར་ཡིན་པ་ལྟར་ཆེས། དེ་གི་དཔེ་ཁྲིམས་ཀྱི་འཛིན་འཇགས་དཔེ་



དཔེར་ན།

དགོ་ཚུ། ལུས་ཁ་པར་གཏོང་གི་འདུག།

ཕན་བསྐྱེད།

༤ བསྐྱར་རྒྱུང་། ཀླུ་མཁའ་ལྷ་། བཤད་ཅུ།

ཕྱི་སྐོར་གྱི་མཁའ་མཁོ་ལོ་ལྔ་པ་ལྟར་། རྒྱལ་སྤྱི་དྲེད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྤྱོད་རྣམས་བསྐྱར་སྒྲོལ་ཡང་སྒྲོལ་གྱིས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡ གློ་ཤུགས་ལྡན་ཉན་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གློ་ལ་ཚར་གསུམ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། སློབ་མས་དོན་དག་རོབ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག་
ཀྱི་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་འདུག། རྟེན་ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྷ་བྱུང་སློབ་མའི་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དྲི་བ་དྲིས།

༢ བར་སྟོང་། ཤུགས་ལྡན་བར་སྟོང་དོ་སྟོང་།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སློབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲིམ་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྟོང་། བརྗོད་པ་ + ཟེར།

ཆོག་གྲུབ། ཁོང་གིས་ང་ལ་མིང་གིས་ཟེར་ལབ་སོང་།



སློབ་ཚན་འདིའི་དཔྱད་པ།

1. མིང་ཆོག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. སྟོང་མལ་སྟོང་བརྗོད་ལ་བརྗོད་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སློབས་པ་བསྟེན་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོ་སྟོང་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།

བྱེད་སྒྲིག་གཞན་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོང་བྱེད་དགོས།

༡

ཁོང་ལ་ཡི་གེ་གིས་

བྱང་པོ་བྱེད་དགོས་རེད་

མོ་ལ་ཉམས་སྟོང་མི་འདུག་

ཁོས་སྒྲིག་བྱ་བྱས་རེད་

རྒྱུ་མ་ཆ་བོ་ཡོད་རེད་

ཟེར་

ནས་ལས་ཀ་ནས་སྟངས་སོང་།

ནས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་གྱི་མི་འདུག་

ནས་བཅོན་ཁང་ལ་བཅུག་པ་རེད།

ནས་འབྲི་དེབ་དང་སྒྲུ་གུ་སྟངས་སོང་།

ནས་བསྐྱར་བྱ་བསྐྱར་སོང་།

༢

ཟླ་བ་མི་བྱང་པོ་ཡོད་རེད་

ཁོ་ཉིད་ཀྱི་འདུག་

ཁོང་ལ་དཔུལ་མེད་

ཁོང་གིས་བྱང་ཡིག་བྱེད་གྱི་མིན་

མོས་ཡིག་ཆད་གཏང་གི་ཡིན་

ཟེར་

ནས་སྟོང་བྲུ་ལ་བྱིན་སོང་།

ནས་སྟོང་གི་འདུག་

ནས་ལབ་ཀྱི་འདུག་

ནས་ཉལ་བསྐྱད་ཤིག་

ནས་ལས་ཀ་གཞུགས་སོང་།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱེད་པ།

བྱེད་སྒྲིག་གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། རྒྱུ་མཉམ་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཞུ།
 བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་མཉམ་གྱི་སྐད་ཆ་། བར་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཡང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བརྒྱུ་
 བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བར་སྤྱོད་སྤྱོད་བརྒྱུ་
 བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྤྱོད་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

དགོངས་པ་གནང་རྟོགས། ལབ་གྱི་འདུག་གཉིས། རྟ་རམ་ས་ལ། རྟུན་མ། ཡག་
 གོ་ཁྱོད་འཁྱུ་ལ། ལས་ཀ་ཡིག་ཆ་ད། མི་འདུག་

- ༡ _____བྱེད་གྱི་མིན། སྤྱི་ཆ་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཟེར་ལབ་སོང་།
- ༢ ཆར་དུས་ལ་སྤྱོད་པོ་མི་འདུག་ཟེར་_____།
- ༣ མོ་རང་ཞེད་གྱི་འདུག་ཟེར་ནས་_____གཏང་མ་སོང་།
- ༤ གནམ་གཤེས་ཡག་པོ་མི་འདུག་ཟེར་ནས་_____ལ་སྤྱོད་པ་མ་སོང་།
- ༥ ཁོས་ང་ལ་_____མ་བཤད་ཟེར་ནས་ལབ་སོང་།

- ༡ མཆོ་མོ་ན་ཡི་འདུག་_____ཟེར་ལབ་སོང་།
- ༢ ཉམས་སྤྱོད་_____ཡོད་ན་ལས་ཀ་བྱེད་ཐུབ་གྱི་རེད་ཟེར་གྱི་འདུག་
- ༣ ཉི་མ་ལ་སྤྱོད་_____ཡོད་རེད་ཟེར་ནས་གོ་སོང་།

༤ མི་མང་དྲགས་ནས་ཁ་ལག་འདང་གི་ _____ ཟེར་གྱི་འདུག

༥ _____ ཡང་བསྐྱར་མ་བྱེད་ཨ་ཟེར་ནས་ལབ་སོང་།

༡༩ སྤྱོད་བཅས། རྒྱུ་མཐུན་ལྟ་བུ། བཅས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཆོག་གྲུབ་ནུས་པ་དང་ཟག་གསུམ་དང་དྲུས་གསུམ། དགག་ཆོག་ གྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་ དགོས།

༡༤ སྤྱོད་མཐུན། རྒྱུ་མཐུན་ལྟ་བུ། བཅས་ཅུང་དང་སྤྱོད་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྤྱོད་མཐུན་དེ་དགོས་པ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས།

ཤེས་ཡོན་ལས་སྤྱོད་ལམ་གལ་ཆེ་བ་ཡོད།

ལས་མི། གན་ལགས། ད་ང་ཆོ་འུ་རྒྱུ་ཡིག་ཁོང་དགོངས་པ་ཁྱུས་སོང་།

གན་ལགས། རེད་པས།

ལས་མི། རྒྱུ་ཡིག་གསར་པ་ཞིག་འདེམ་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ག་འདྲ་སེ་
བྱེད་དགོས་རེད།

གན་ལགས། གལ་ཡོད་མ་རེད། ངའི་གྲོགས་པོ་གཅིག་ཡོད། ཁོ་ཞོག་ལབ་
དགོས།

ལས་མི། ཨ་ལེ། དེ་ཡག་པོ་འདུག

གན་ལགས། ཁོ་མཁས་པ་རེད་ད། སྤྱོད་སྤྱོད་དཔེ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།

- ལས་མི། རེད་རེད། གཤེས་ཀ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- ཀྱན་ལགས། གཤེས་ཀ་ག་འདྲ་ཡོད་ན། དེ་ཉག་ཉག་ཅིག་མགོ་འཛོམས་མ་
སོང་། ཡིན་ན་ཡང་ཉམས་སྦྱང་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་ད།
- ལས་མི། ཡིན་གྱི་རེད། ཡིན་ན་ཡང་སྒྲིག་བྱ་བྱས་པ་རེད་ཟེར་ཡ་ཞིག་གོ་
སོང་ད།
- ཀྱན་ལགས། ཨ་ལེ། རེད་པས། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་སྒྲིག་སྦྱང་ཡོད་ནས་པན་ཐོགས་
གྱི་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་ཁོ་རང་གི་རྣམ་འགྲུར་ཡག་མདོག་ཁ་པོ་
ཞིག་འདུག
- ལས་མི། རེད་ད། གང་ལྟར་ང་ཚོར་དགོས་ཡ་དེ་བྱང་པོ་ཞིག་དང་སྒྲིག་སྦྱང་
ཡོད་མཁན་ཞིག་དགོས་གྱི་འདུག
- ཀྱན་ལགས། ཡ་ཡ། གང་ལྟར་ང་ཚོས་ལྟ་ཚོགས་གི་རེད། མ་གཞི་ནས་ཁོ་འི་
གནས་ཚུལ་ཡག་པོ་ཞིག་ཏུ་གོ་བ་བྱས། ཡག་པོ་ཡོད་ན་ལེན་ཡ་
ཡིན།
- ལས་མི། ལགས་སོ།། བྱས་ན་ཀྱན་ལགས་བྱེད་རང་གིས་ཡག་པོ་ཞིག་ལྟ་
རོགས།
- ཀྱན་ལགས། ཡོང་ང་། དེ་ངས་ལྟ་ཚོགས་བྱེད་རང་གིས་སེམས་ཁུལ་མ་བྱེད་ཨ།

ལས་མི། ལགས་སོ།། སྐན་ལགས། གང་མགྱོགས་མགྱོགས་ཡིན་ད།
སྐན་ལགས། ཡ་ཡ། ད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་གང་རྒྱགས།
ལས་མི། ལགས་སོ།། བྱས་ན་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། བཞུགས་གོ།

༡༥ ལྷ་མོ་རྩྭ། རྒྱུ་མིགས་ལྷ། ལ་བདེ་པོ།
བྱེད་སྒོ། དགོ་སྒོ་བ་རྩྭ་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་རྩྭ་ཡིན་ཁྱུ་གྱིས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།
༡༦ གོ་སྐབ་བའི་གཏམ་དབུ། རྒྱུ་མིགས་ལྷ། ལྷ་སྒོ་ལ་ལ་ངས་བ་རྩྭ་རྒྱ།
ང་རྒྱལ་གྱི་གོང་བུ་ལ།། ཡོན་ཏན་གྱི་ཚུ་མི་ཆགས།།



མཚོ་རྩྭ།

བརྗོད་གཞི།

ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ།

སློབ་སྦྱང་མེད་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་རག་གི་མ་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། ཉེ་མིགས་ལྟུང་། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྲོད།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བསྐྱས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སློབ་ཚན་འདི་ཉེ་མིགས་ལྟུང་།

སྤྱོད་མོལ། གོང་གི་སློབ་ཚན་དེ་སྤྱངས་རྗེས་རང་གི་བྱེད་སྒོ་པོར་ཐུག་དུས་ལས་རིགས་དང་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཆུང་གི་སྒྲིམ་ལ་རོབ་ཅུམ་བཤད་ཐུབ་དགོས།

བདེ་སྤྲོད། (ཅ་ནས་/ཅ་བ་ནས་/ཅ་བ་ཉིད་ནས་/ཁྱོད་ནས་+དགག་ཆེག་)བེད་སྤྱོད་གཏོང་ཐུབ་དགོས།

དགེ་ཆན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྒྲིག་དངས་དང་ཆེག་སྦྱོར། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཟླགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ནས་སྐར་མ་༡༥ ནི་དགེ་ཆན་གྱི་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚད་དང་། སྐར་མ་༩༥ ནི་སློབ་ཐུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚད་ཡིན།

༢ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚིག་གསར། སྒྲ་གདངས།
 བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒྲོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱས་སྒྲོག་བྱེད་དགོས།

ལས་རྒྱས།	ང་ལ་ལས་རྒྱས་མང་པོ་ཡོད།
གྲ་ཡངས་པོ།	གྲ་ཡངས་པོ་ཡོད་ན་སྒྲིད་པོ་ཡོད་རེད།
འགན་འཛིན།	ང་ཚོ་འི་འགན་འཛིན་བོད་པ་རེད།
བྲེལ་བ་ཆ་པོ།	ལས་ཀ་བྲེལ་བ་ཆ་པོ་ཡོད་ན་སྒྲིད་པོ་འདུག།
ཡོང་འབབ།	བྱེད་རང་གི་ནང་ལ་ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།
ཆ་རྒྱུ།	ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་ལ་ཆ་རྒྱུ་འཛོམས་པོ་དགོས་རེད།
ཁེ་ཕན།	ལས་རྒྱས་མཉམ་དུ་མཐུན་པོ་བྱས་ན་ཁེ་ཕན་ཡོད་རེད།
རྩྭ་བ།	ལས་ཀ་དེ་རྩྭ་བ་ཆ་པོ་འདུག་མགོ་ན་ཡ་རེད་ཤིག།
སྒྲ་ཆ།	སྒྲ་ཆ་ཡག་པོ་ཡོད་ན་ལས་ཀ་བྱེད་གྱི་ཡིན།
ལས་སྒྲ་པོ།	དགེ་ཀན་གྱི་ལས་ཀ་ལས་སྒྲ་པོ་ཞིག་རྩ་བ་ཉིད་ནས་མ་རེད།

རྒྱུ་སྒྲིད་སྐད་ཆ། སྒྲ་ཆ་རྒྱུ་རྒྱུ་། འགྲོ་སྤང་ཆེན་པོ། ཐད་དེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་
 ཏ་ལས་བའི་ཡག་པོ།

༣ སྒྲ་ཡངས་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྒྱུར་བརྒྱུད་
 བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡངས་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱུད་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱས་
 པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༩ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་ནུས་ཚུལ།

བྱེད་སྒྲུབ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུས་རྒྱུ་མཁས་སྒྲོས་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



བསོད་ནམས་ཀྱིས་མོ་རང་གི་ཤོགས་མོར་ལས་ཀའི་སྒོར་སྒྲུབ་ཆ་འདྲི་བཞིན་པ།

༡ དེང་སང་ / འདུག་གས། / དཀའ་ལས་ / བྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་ལ་

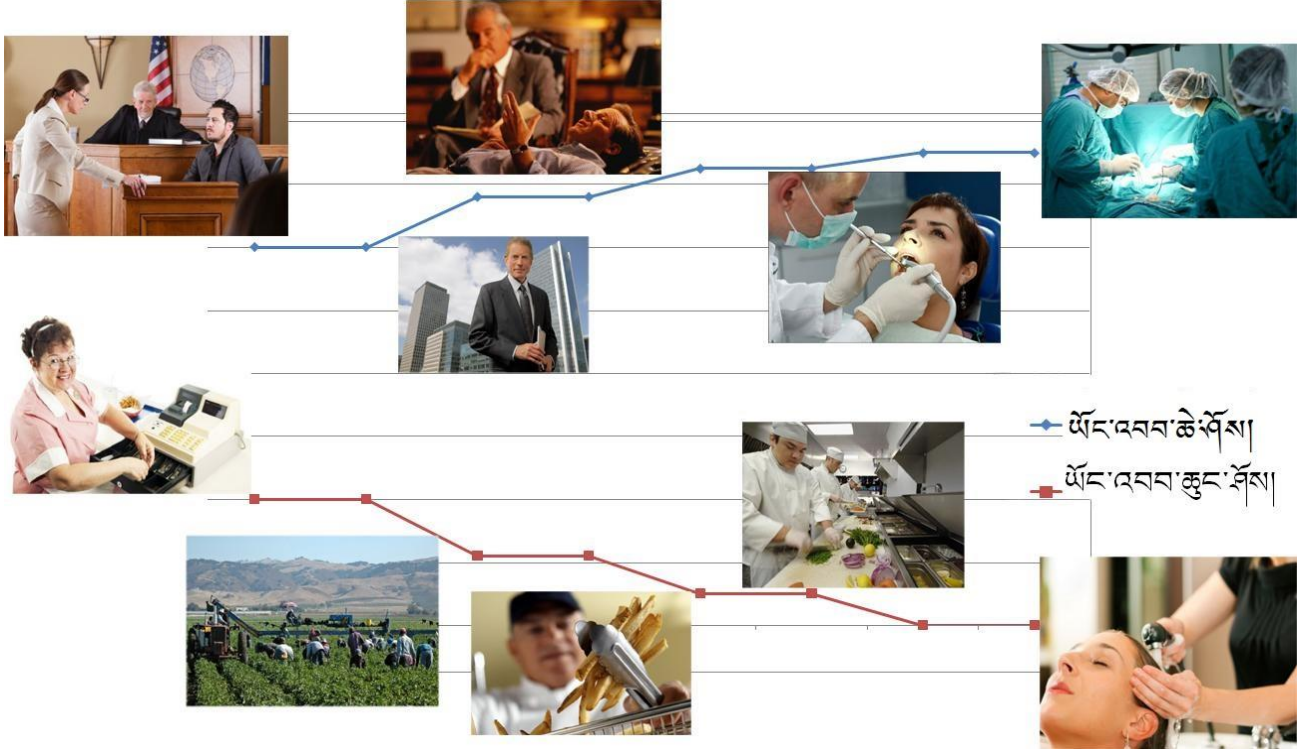
༢ བརྟན་པོ་ / དེ་ / འདུག་ / ལས་ཀ་

༣ ག་ཚོད་ཡོད་རེད། / བྱེད་རང་ཚོར་ / སྒྲ་ཆ་ / ལྷ་བ་གཅིག་ལ་

༤ སྟོང་ཕྱག་གཅིག་ / ལྷ་བ་གཅིག་ལ་ / ཡོད་རེད། / སྒྲ་ཆ་ /

༥ རང་མས་སྒྲིང་མཉམ། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དག་ཅུ་གྱི་དྲི་བར་སྒྲིབ་སྒྱུག་གིས་ལན་ལུ་རྒྱུ་དྲི་བ་དེ་དག་སྒྲིབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དག་ཅུ། བྱེད་སྒོ་ཆེ་ཤོས་ལུ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ལས་ཀ་དེ་ག་རེ་རེ།

སྒྲིབ་སྒྱུག་

༦ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་སྒོ་ཆེ་ཤོས་ལུ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།

༧ སྒྲིབ་སྒྱུག་། རྒྱུ་མཉམ་པོ་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲིབ་སྒྱུག་ཆེ་ཤོས་ལུ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས། སྒྲིབ་སྒྱུག་ཆེ་ཤོས་ལུ་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྱུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།

༡ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་། བར་སྟོང་དོ་སྟོང་།

ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་བར་སྟོང་གི་སྟོམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོས་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྟོང་། ཚ་ནས་ / ཚ་བ་ནས་ / ཚ་བ་ཉིད་ནས་/ཁྱོན་ནས་ + དགག་ཆིག་
ཆིག་གྲུབ། ང་ལ་དདུལ་ཚ་བ་ཉིད་ནས་མེད།



སྟོབ་ཚན་འདིའི་དམིགས་ལུལ།

1. མིང་ཆིག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་བ།
2. སྟོང་མོལ་སྟོང་བརྒྱུད་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོ་སྟོང་ཡོང་བ།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ད།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྒྲོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

༡ སེམས་པ་གྲུ་ཡངས་པོ་	ཅ་བ་ཉིད་ནས་	ཡོད་ས་མ་རེད། རྒྱང་ཞེ་པོ་འདུག
ལས་རོགས་ཡག་པོ་		མཐུན་པོ་མི་འདུག
ས་ཆ་འདི་ལ་ཆོང་ཡག་པོ་		སྒྲོང་གི་མ་རེད། མི་ཡག་པོ་ཡོད་རེད།
ལས་བྱེད་ནམས་པན་ཚུན་		མི་འདུག བྱས་ཅང་ང་ཉོ་བ་སོང་།
ཁོང་གིས་སྟོག་ང་		མི་འདུག ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

༢ ལུ་ཞིག་ལ་ཡང་དམིགས་བསལ་	ཅ་བ་ནས་	མེད། ཆར་ན་འགྲིག་གི་རེད།
སྟོད་སྟོད་ཡིན་ད། བྲེལ་བ་		བྱེད་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད་ད།
སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱེད་དུས་ནམ་གཡང་		མེད་ད། འབྲ་མཉམ་ཡིན།
ཁོས་ལས་མི་ལ་སྒྲ་ཆ་		མ་རེད།
ཞིང་པའི་ལས་ཀ་དེ་ལས་སྒྲ་པོ་		སྒྲ་མི་འདུག

༡༠ རྒྱང་བར་ད། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བར་སྒྲོང་བེད་སྒྲོང་གཏོང་བྱུ་པ།
བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་སྒྱུངས་ཟིན་པའི་བར་སྒྲོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། རྒྱངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྲོང་གི་སྐད་ཆ། བར་སྒྲོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྒྲོང་བར་བྱེད་དགོས།

༡༩ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ས།
ཁྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

སྒྲིན་ནས། ཡོང་འབབ། ཅ་ལག་མེད། མ་རེད། མི་འདུག་སྒྲོང་ཡ། གསར་པ།
དགའ་ལས། ཅ་བ་ཉིད་ནས།

- ༡ ཁྱེད་རང་གིས་དགའ་ལས་བརྒྱབ་ན་ཡང་_____ ཅ་བ་ནས་མི་འདུག།
༢ ལས་ཀ་སྒྲུག་ཅག་_____ ཁྱེད་ཡ་ཡོད་མ་རེད་ད། ཉ་གོ་སོང་ངས།
༣ བ་གི་དེ་སྒྲུ་རེད། ཁྱེད་རང་ཆོའི་འགན་འཛིན་_____ དེ་རེད་པས།
༤ ངས་སྒྲུ་བཞར་གྱི་ལས་ཀ་ཅ་ནས་བྲས་སྒྲོང་_____
༥ ངས་ཆོང་བ་དེ་ཅ་བ་ནས་མཐོང་སྒྲོང་_____

- ༡ ཁོང་ཆོས་_____ ཅ་བ་ནས་ཉི་ཡི་མི་འདུག།
༢ མི་དེ་གྲུ་ཡངས་པོ་ཅ་བ་ནས་ཡོད་_____
༣ སྒྲོད་སྒྲོད་བྲས་ནས་_____ ཅ་བ་ཉིད་ནས་ཡོད་མ་རེད།
༤ ང་_____ རྒྱག་ཡ་ལ་སྒྲིན་ནས་ཞེད་གྱི་མེད།
༥ ཁོང་ལ་སྒྲུ་ཆ་_____ རག་གི་མ་རེད། ཉིན་གཅིག་ཀྱང་ལས་ཀ་བྲས་མ་སོང་།

༡༩ སྒྲོང་བར་ས། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ས།
ཁྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཆོག་གྲུབ་ནས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལས་ནས་སྒྲོང་བར་ས་ཁྱེད་
དགོས།

༡༩ རྩོང་མོལ། དམིགས་ལུལ། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲིག་དངས།

བྱིད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་སྒྲིང་མོལ་དེ་དགོ་སྒྲིབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲིག་དགོས།

སྒྲིབ་སྒྲིང་མེད་ན་ལས་ཀ་ཡག་པོ་རག་གི་མ་རེད་ད།

- ཆ་མོ། ཨ་ཞང་ལགས། ང་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་བྱེད་འདོད་ཡོད།
- ཨ་ཞང་། དེ་ཡག་པོ་རེད། ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་འདོད་ཡོད།
- ཆ་མོ། དགོ་ཆུན་གྱི་ལས་ཀ་ཞིག་རག་ན་ཡག་པོ་འདུག
- ཨ་ཞང་། བྱིད་རང་སྒྲིབ་སྒྲིང་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་པས།
- ཆ་མོ། ངས་བོད་ཡིག་ཡག་པོ་ཤེས་གྱི་ཡོད།
- ཨ་ཞང་། རེད་རེད། བྱིད་རང་དགོ་ཆུན་གྱི་ལས་ཀ་ཞིག་འཆོལ་དགོས་རེད།
- ཆ་མོ། རེད། དགོ་ཆུན་ལས་ཀ་ཞིག་འཆོལ་གྱི་ཡིན། རག་གི་རེད་པས།
- ཨ་ཞང་། རག་གི་རེད། དང་པོ་བྱིད་རང་སྒྲིང་ཆ་དང་ཡོང་འབབ་ཆེ་ཆུང་ལ་ལྟ་
 ཆུ་ཡོད་མ་རེད།
- ཆ་མོ། དགོ་ཆུན་ལས་ཀ་རྒྱ་ཆ་ཆུང་ཆུང་ཡོད་རེད་པས།
- ཨ་ཞང་། ཡོང་འབབ་ཆུང་ཆུང་ཡོད་ན་ཡང་གཙོ་བོ་མི་ལ་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་
 ཡོད་རེད།
- ཆ་མོ། ཡ་ཡ། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག

ཨ་ཞང་། བྱིད་རང་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་ལས་རིགས་རྣམས་ལ་འཆམ་པོ་བྱེད་
དགོས་རེད།

ཆ་མོ། ལགས་སོ།། ཨ་ཞང་ལགས། ངའི་སེམས་པ་གྲུ་ཡངས་པོ་ཡོད།

ཨ་ཞང་། དགོ་ཀན་གྱི་ལས་ཀ་བྱེད་དུས་བྲེལ་བ་ཆ་པོ་ཞེ་དག་ཡོད་མ་རེད།

ཆ་མོ། ལགས་སོ།། ང་སྟོབ་བྱིད་བྱེད་ཡ་དཔེ་དགའ་བོ་ཡོད།

ཨ་ཞང་། སྟོབ་ཕྱག་ཚོར་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་གིས་སྟོབ་བྱིད་བྱེད་དགོས་
རེད།

ཆ་མོ། ཨ་ཞང་བྱིད་རང་གི་ལས་རིགས་ག་རེ་རེད།

ཨ་ཞང་། ང་ལ་ལས་ཀ་དཔེ་མང་པོ་ཡོད་རེད། ཡོང་འབབ་ཡང་ཆེན་པོ་ཡོད་
རེད།

ཆ་མོ། བྱིད་རང་གིས་ལས་ཀ་མང་པོ་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཨ་ཞང་། མཆམས་མཆམས་ལ་དགོ་ཀན་བྱེད་གྱི་ཡོད། ལན་རེར་ཚོང་ཡང་
རྒྱག་གི་ཡོད།

ཆ་མོ། བོད་ཡིག་སྟོབ་བྱིད་བྱེད་གྱི་ཡོད་པས། ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཨ་ཞང་། མང་ཆེ་བ་ངས་ཁ་ལག་བཟོ་སྟངས་སྟོབ་བྱིད་བྱེད་གྱི་ཡོད།

ཆ་མོ། ཡོང་འབབ་ག་འདྲ་འདྲག་ཡག་པོ་འདྲག་གས།

- ཨ་ཞང་། ཡག་པོ་འདུག་ལས་ཀ་གཉིས་མ་བྱས་ན་སྤུ་གྲུ་མང་པོ་གསོ་སྦྱང་
བྱེད་དགོས་རེད།
- ཆ་མོ། ཨ་ཞང་། བྱེད་རང་གྱི་བྱ་དང་བྱ་མོ་ཆོས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱེད་གྱི་ཡོད་
རེད།
- ཨ་ཞང་། ཁོང་ཆོ་སྒྲོབ་སྦྱང་ཡོད་མ་རེད། ལམ་ཁ་བཟོ་མཁན་རེད།
- ཆ་མོ། ལམ་བཟོ་བ་ལ་ཡོང་འབབ་ཡག་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- ཨ་ཞང་། ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད། ཡིན་ནའང་མཆམས་མཆམས་ལ་འགན་
འཛིན་བྱོས་ནས་སྤྲོ་ཆ་རག་གི་མ་རེད།
- ཆ་མོ། ཨ་མ། དཔེ་སྤྱད་ཅག་རེད། འགན་འཛིན་བོད་པ་རེད་པས།
- ཨ་ཞང་། བོད་པ་མ་རེད་མང་ཆེ་བ་རྒྱ་གར་མི་རེད།
- ཆ་མོ། ཨ། ད་ཁོང་ཆོ་འཁོར་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་སྦྱོན་པ་རེད།
- ཨ་ཞང་། རེད། སྒྲོབ་སྦྱང་མེད་ན་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།
- ཆ་མོ། ལགས་སོ།། ཨ་ཞང་བཞུགས་ཨ།

༡༥ འཕྲུབ་སྒྲོལ། རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལ། ཁ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒྲོ། དགོ་སྒྲོབ་སྒྲོན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤྲོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༦ གོ་སྐབས་འཛིན་གཏམ་དཔེ། རྒྱ་མཚན་ལྷ་ལ། ལྷ་ལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

རྟ་པོར་རྒྱལ་ཤེད་ཡོད་ན། བྱང་ཐང་སྟོང་པ་རེད།



བྱ་པོ་ཐུ་མར།

ཁྱེད་རང་གི་ལས་ཀ་དེ་ག་འདྲ་འདུག།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱུ་མེད་ལྟུང་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྱོད་ཆོལ་ཁྱེད་དགོས།



སློབ་ཚན་འདི་དེ་རྒྱུ་མེད་ལྟུང་མ་

སྤྱོད་ཆོལ། བོད་གི་སློབ་ཚན་དེ་སྤྱོད་ཆོལ་ནས་རང་གིས་བྱས་པའི་ལས་ཀ་དེ་ཉམས་མྱོང་གང་བསགས་པ་དེ་རང་གི་གྲོགས་པོ་འཕ་
ཉེ་འབྲེལ་གང་ཅུང་ལ་ཉན་བཤད་ཁྱེད་ལྟུང་མ་དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (བྱ་ཆོག་པའི་སྤྱོད་ཆོལ་པའི་ཞོར་ལ་)སྤྱོད་དེ་ཤེས་པ་ཁྱེད་དགོས།

དགེ་ཆེན་གྱིས་སློབ་མ་ལ་སྤྱོད་ཆོལ་དང་ཆོག་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་ངེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་ཁྱེད་དགོས། རྒྱ་ཆོད་གཅིག་
ནས་སྤྱོད་ཆོལ་༡༥ ནི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་ཆོལ་པའི་དུས་ཚོད་དང་། སྤྱོད་ཆོལ་༤༥ ནི་སློབ་སྤྱོད་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚིག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟར་ཚིག་གསར་། སྒྲ་གདངས།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྦྱར་སྒྲིག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟར་རེ་རེ་རྒྱས་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

སྒྲ་པོ་ག	སྒྲ་པོ་ག་ཆེན་པོ་མེད་ནའང་ལས་ཀ་སྦྱིད་པོ་འདུག།
ཆེ་བ་གཅིག	ཆེ་བ་གཅིག་ལ་ཉིན་སྒྲོར་ཆེག་ཁྱི་ལྟ་སྦྱང་ཡོད་རེད།
ཁང་སྒྲ།	ཁང་སྒྲ་ཉིན་སྒྲོར་གཉིས་སྦྱང་སྤྲད་དགོས་རེད།
ལས་བྱེད།	ལས་བྱེད་གསར་བ་ཡིན་དུས་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག།
ཕྱིས་པ།	ང་ཆོར་ཕྱིས་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད།
མཐུན་སྦྱར།	ལས་ཁུངས་ནང་ལ་མཐུན་སྦྱར་འཛོམས་པོ་ཡོད་རེད།
དུང་ཡིག	ཁོང་དུང་ཡིག་གསར་བ་རེད།
སྒྱུར་རིང་པོ།	ལས་ཀ་སྒྱུར་རིང་པོ་བྱེད་དགོས་མ་རེད།
ཉིན་གང་།	ལས་ཁུངས་ནང་ལ་ཉིན་གང་བསྤྲད་དགོས་རེད།
ཤེས་ཆད།	ཁོང་གིས་ལས་ཀ་དེ་བྱེད་ལ་ལ་ཤེས་ཆད་ཡག་པོ་འདུག།

སྒྱུར་སྦྱོང་སྤྲད་ཆ། ལས་རོགས་ཡག་པོ། ལས་སྒྲ་པོ་འདུག་སྒྱུར་རིང་པོ། དཀའ་ལས་ཁག་པོ།

༣ སྒྲ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟར་ཤེས་ཟིན་པ་སྦྱོང་བརྟེན།

ཁྱེད་སློ། བོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། བོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒྲ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྦྱོང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་པོ་རིམ། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་ནུས་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་ནུས་ཅུལ་རྒྱུ་མཉམ་པར་རིམ་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



གྲོགས་པོ་དང་མཉམ་དུ་ལས་ཀ་དང་ཉམས་ཁྱེད་སྒྲོར་སྒྲེང་མོལ་བྱེད་བཞིན་བཞུགས་པ།

༡ ཆེན་པོ་ / ཡོད་མ་རེད། / ཞེ་དག་ / སྤྲོ་པོ་

༢ དཔེ་ཡག་པོ་ / ཡོད་རེད། / ལས་རོགས་ཚང་མ་

༣ ཡག་པོ་ / མཐུན་ཆེན་ / འདུག་གས།

༤ ལས་ཀ་ / བྱེད་དགོས་ / རེད། / ཉིན་གང་

༥ རང་མས་སྒྲིང་མཉམ། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུང་གི་དེ་བར་སྒོ་བ་སྒྲིག་གིས་ལན་སྒྲིག་ཅིང་། དེ་བའི་དག་སྒོ་བ་སྒྲིག་ལ་ཚུར་འདྲི་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུང་། བྱེད་རང་གིས་ལས་ཀ་ག་རེ་བྱས་སྤྱོད་ཡོད།

སྒོ་བ་སྒྲིག་_____

༦ བསྐྱར་སྤྱོད་། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་བྱེད་ཅིན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བཤད་སྤྱོད་ནམས་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བཤད་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲིག་པའི་ལོ། རྒྱུ་མཉམ་པའི་ལོ། བཤད་ཅུ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲིག་པའི་ལོ་ལྟར་ནས་གསུངས་པའི་དེ་བའི་ལན་སྒྲིག་ཅིང་། སྒོ་བ་མས་དོན་དག་རོ་ཅམ་ཤེས་ན་ཆོག།
 ༡ ༼ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱི་འདུག། ༢ ༼ཆོག་ག་ཆོད་ཤེས་སོང་། ལྟ་བུའི་སྒོ་བ་མཉམ་གནས་ཚད་ལ་དཔོག་པའི་དེ་བའི་དེས།

༡ བར་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བར་སྤྱོད་དོ་སྤྱོད།

ཁྱེད་སློ། གཤམ་གསལ་བར་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་དོ་སྤྱོད་བྱས་ནས། སྤྱོད་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྤྱོད་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྤྱོད། བྱ་ཆེག་ + བའི་ཞོར་ལ / བྱ་ཆེག་ + བའི་སྐང་ལ

ཆེག་གྲུབ། ཨ་ཅག་དེས་ཞིང་ལས་ཁྱེད་བའི་ཞོར་ལ་སྤྱོད་གྲུ་ཉར་བསྐྱད་ཤིག



སྤྱོད་ཚན་འདི་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟ།

1. མིང་ཆེག་གསར་བ་སྤྱོད་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ།
2. སྤྱོད་མལ་སྤྱོད་བར་ལ་བཞུག་ནས་སྤྱོད་ཆ་བཤད་པའི་སྤྱོད་པ་བསྐྱེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྤྱོད་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡོང་བ།

༡ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་པ།

ཐེངས་མོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྒྲོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་ཐེངས་དགོས།

༡ རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ།	བའི་ཞོར་ལ་	ལས་རིགས་ཚོ་ཡང་ཐུག་སོང་།
ལྷན་མོ་ཡག་	བའི་སྐྱང་ལ་	བྱ་དགའ་ཞིག་གནང་སོང་།
ལས་ཀར་འགོ་	བའི་ཞོར་ལ་	ཅིས་པ་ཡང་བྱེད་གྱི་ཡོད།
སྐྱ་ཆ་སྒྲོང་	བའི་སྐྱང་ལ་	ཁོས་ལ་ཕྱིན་པ་ཡིན།
ལས་ཁུངས་ལ་ཕྱིན་	བའི་ཞོར་ལ་	སྒྲོག་ཤི་སོང་།

༢ ཁང་སྐྱ་སྒྲོང་	བའི་ཞོར་ལ་	ཐུག་ཀྱང་འཆལ་བ་ཡིན།
ཆར་བ་བབ་བའི་	བའི་སྐྱང་ལ་	དུག་སྒྲོག་བཀྱས་པ་ཡིན།
སྒྲིང་སྒྲོར་ལ་འགོ་	བའི་ཞོར་ལ་	ཡུན་རིང་བ་ཞིག་ལ་བསྐྱགས་ཡིན།
དུས་ཚོད་མེད་	བའི་སྐྱང་ལ་	སྒྲོང་ཡང་རྒྱག་གི་འདུག།
གཟུགས་པོ་འབྱུང་	བའི་ཞོར་ལ་	སྒྲོག་རིན་ཡང་སྒྲོང་ཡིན།

༡༠ རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྒྲོང་བེད་སྒྲོང་གཏོང་བྱས་པ།

ཐེངས་མོ། གོང་དུ་སྐྱབས་ཟིན་བའི་བར་སྒྲོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྒྲོང་བར་ཐེངས་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བར་སྒྲོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྒྲོང་བར་པ།

ཐེངས་མོ། གོང་དུ་ཁྱིད་ཟིན་བའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུ་མཐུན་གྱི་སྐྱང་ཆ། བར་སྒྲོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྒྲོང་བར་པ། ཐེངས་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་ད།
ཐེང་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

སྒྲ་ཕོག་སྒྲ་ལ། ཞོར་ལ། ཉིན་གང་། སྒྲོག་རིན། རྩང་ཡིག་ཡོངས་འབབ།
འབད་བཙོན། མང་པོ། སྒྲོབ་སྒྲོང་། ཞབས་གྲོ།

༡ _____བྱེད་པའི་ཞོར་ལ་ཕྱིས་པ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༢ ཁ་ལག་བཟོས་པའི་ _____གཙང་སྒྲ་བྱས་པ་ཡིན།

༣ ལས་ཀ་འགོ་བའི་ཞོར་ལ་ _____སྒྲ་ལ་པ་ཡིན།

༤ ལས་ཀ་བྱས་པའི་ཞོར་ལ་ _____ཡང་བྱས་པ་ཡིན།

༥ གཞས་བཏང་བའི་ཞོར་ལ་ _____ཡང་འབྲབ་ཡིན།

༡ ཁང་སྒྲ་སྒྲ་བའི་སྒྲ་ལ་ _____ཡང་སྒྲ་བ་ཡིན།

༢ ཁོང་གིས་སྒྲ་ཆ་སྒྲ་བའི་ _____རྒྱ་པ་ཡང་སྒྲ་སོང་།

༣ _____བསགས་པའི་ཞོར་ལ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཡང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།

༤ རྩས་ཆོད་ _____མེད་པའི་སྒྲ་ལ་ _____བྱེད་དགོས་རེད།

༥ _____ལས་ཀ་བྱས་པའི་སྒྲ་ལ་མོ་ཉ་ཡང་གཏོང་གི་ཡོད།

༡༩ སྤྱིང་བདར། ཉེ་མིག་ས་ལུ་ལ། བད་སྤྱིང་སྤྱིང་བདར།

ཐད་སྒོ། ཤོང་གི་ཆོག་བྱུང་ན་མས་གང་ཟག་གསུམ་དང་རུས་གསུམ། དགག་ཆོག་དྲི་ཆོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྦྱོང་བརྡར་ཁྱེད་
དགོས།

༡༤ ཟླ་མོལ། དམིགས་ལུལ། བཤད་རྒྱལ་དང་རྒྱ་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་སྒྲེང་མོལ་དེ་དགོ་སྒྲོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

ཁྱེད་རང་ལས་ཀ་དེ་ལ་གང་འདྲ་འདྲུག

ལས་བྱེད། སྐྱོ་རོ་ལགས། བཟ་གིས་བདེ་ལེགས།

ལྷ་རོ། བཟ་ཤིས་བདེ་ལེགས། མར་བཞུགས་དང་།

ལས་བྱེད། ལགས་སོ།། ལྷ་རོ་ལགས།

ལྟོ་ལོ། ཡ་ད། ཟུང་རང་གི་ལས་ཀ་གསར་བ་ག་འདྲ་འདུག།

ལས་བྱེད། དཔེ་ཡག་པོ་འདུག ལས་ཁུངས་ནང་མཐུན་ཆེན་ཡག་པོ་འདུག དེ་
སློན་ལས་ཀ་བྱེད་སར་མཐུན་ཆེན་འདི་ཙམ་ཡོད་མ་རེད།

སྒྲུབ་པ་། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་འགྲིག་ཤིག་ཟེད་རང་ལས་ཀ་བྱས་ནས་སྒྲུབ་པའི་ལོ་དེ་སྒྲུབ་སྟེང་།

ལས་བྱེད། ལས་ཀ་བྱས་ནས་ཟླ་བ་གསུམ་ཕྱིན་སོང་།

སྒྲུང་། ལས་རོགས་ཆང་མ་ཡག་པོ་འདྲག་གས།

ལས་བྱེད། ཡག་པོ་འདུག ལས་རོགས་ཚང་མ་འཆམ་པོ་ཞི་དག་འདུག

སྒྲ་རོ། བྱིད་རང་ལ་སྒྲ་བ་གཅིག་ལ་སྒྲ་ཆ་ག་ཆོད་ཡོད་རེད།

ལས་བྱེད། ཟླ་བ་གཅིག་ལ་སྒོར་མོ་བརྒྱད་སྟོང་ཡོད་རེད།
 ལྷ་ལོ། བྱས་ན་སྒྲ་ཆ་འདྲ་གི་འདུག་གས།
 ལས་བྱེད། འདྲ་ཙམ་རང་རེད་འདུག།
 ལྷ་ལོ། ཨྱ་ལེ། བྱས་ན་དཀའ་ལས་རེད་འདུག་ག།
 ལས་བྱེད། ད་ཨོ་ཙམ་རེད་ཤིག་གྱེད་མན་སྒྲ་བྱ་གསོ་དགོས་མེད་དུས་ཨོ་ཙམ་
 རེད་ཤིག་གྱེད།
 ལྷ་ལོ། རེད། བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་གཏོང་གི་འདུག་ ཡིན་ན་ཡང་མ་འོངས་
 བར་ཏོག་ཙམ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་རེད་ད། བྱས་ན་ངས་རང་ལ་
 ལས་ཀ་ཞིག་སྤྲད་དགོས། དེ་རང་གིས་ཞོར་ལ་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད།
 ལས་བྱེད། ལགས་སོ།། ལྷ་ལོ་ལགས། བཀའ་བློན་ཆེ།
 ལྷ་ལོ། ཟླ་བ་གཅིག་ལ་སྒོར་མོ་ལྔ་སྟོང་སྤྲད་ན་འགྲིག་གི་རེད་པ།
 ལས་བྱེད། འགྲིག་དང་འགྲིག་
 ལྷ་ལོ། བྱས་ན་རང་ཕྱིན་ན་འགྲིག་གས་སོང་།
 ལས་བྱེད། ལགས་སོ།། ལྷ་ལོ་ལགས་ག་ལེར་བཞུགས་ཨྱ།
 ལྷ་ལོ། ཡ་ཡ།

༡༥ འཕྲུབ་རྩོན། །དེ་མིགས་ལྷ་ལ། ལ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྒྲོ། དགོ་སྒོ་བ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྣ་ཡིན་ཁྱུང་གིས་སྒྲེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༥ གོ་སླ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ལྟམ་། ལུལ་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྒྱུ།

ཁ་གསང་ན་གོ་བདེ།། རྣམ་ལངས་ན་འགོ་བདེ།།



ཐགས་ཁྲི།

བརྗོད་གཞི།

ཁ་ལག་དང་བཟོ་སྐྱེད་སྒྲུབ་སྒྲུབ།

ཚ་མང་དགས་འདུག

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤོང་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤོང་མོལ་འདི་འདྲི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

སྤོང་མོལ། སྤོང་མོལ་འདི་སྤྱངས་པ་བརྒྱུད་ཁ་ལག་གི་ཡག་སྤྱུག་སྒྲོར་ལ་བསམ་འཆར་འདོན་སྤྱད་པ་དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (རྒྱ་མིག་+ ཅོ (ཅམ་) + བྱ་ཚོགས་)གནས་སྤྱངས་དེ་རིགས་སྤྱོད་གཏོང་སྤྱད་པ་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྤོང་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚོགས་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སོགས་ལ་དེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས།
རྒྱ་མིག་གཅིག་གི་སྤོང་ལྷན་ནས་སྤྱང་མ་༡༥ བྱི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྱང་ཆ་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྤྱང་མ་༤༥ བྱི་སྤོང་སྤྱུག་གི་བཤད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚིག་གསར་། རྒྱ་གདངས་།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྟེར་སྟོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེར་རྩིས་སྒྲིབ་བྱེད་དགོས།

གཏུབ།	ཆལ་གཏུབ་དུས་ལག་པ་ལ་གཟབ་གཟབ་བྱེད་དགོས་རེད།
རྩི/སྒྲོ།	ངས་གྲོ་བྱེ་བརྩིས་ནས་བྱེད་རང་ལ་བསྐྱབས་བསྐྱད་ཡོད།
སྒྲོལ།	བོད་ཇ་སྒྲོལ་སྐྱངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།
དྲིག་བཅོས།	བོད་པ་ཚོ་ཤ་དྲིག་བཅོས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ས་རེད།
བཅོས།	འབྲས་བཅོས་ཆར་ནས་ཆལ་རྩིས་ཤོག་ཨ།
སྐྱངས་བཅོས།	ཁོང་གིས་ཤ་སྐྱངས་བཅོས་བསྐྱབ་ནས་བཟས་སོང་།
དཀྲུག་དཀྲུག་	ཞོ་ལ་བྱེ་མ་ཀ་ར་སྐྱབས་ནས་དཀྲུག་དཀྲུག་གཏོང་དགོས།
སྐྱར་མོ།	བྱེད་རང་སྐྱར་མོའི་རིགས་ལ་དགའ་པོ་ཡོད་ས་རེད།
བཟོ་སྐྱངས།	ངས་ཁ་ལག་བཟོ་སྐྱངས་ལོ་གཉིས་རིང་སྐྱངས་པ་ཡིན།
སྐྱན་སྒྲ།	ཁྱེ་གར་ཁ་ལག་ནང་ལ་སྐྱན་སྒྲ་མང་པོ་ཡོད་ཅང་དགའ་པོ་མེད།

སྐྱར་སྐྱོད་སྐྱད་ཆ། འཚིག་རིལ་ཐེབས། བྱང་ཆ་དོད་པོ། སྐྱན་སྒྲ་ཁྱུང་བྲགས་འདུག

༢ སྐར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟིན་པ་སྟེང་བཅར།
བྱེད་སྒྲོ། བོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བེད་སྟེང་བྱས་ཏེ། བོང་གི་པར་རིས་ལ་སྐར་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བསྐྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྩིས་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྟེང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་ཀྱི་མི་ལ། རྒྱུ་ལྡན་ལྟ་བུ་གོ་རྟོགས་ལུས་ཅུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་ཀྱི་རྣམས་རྩིས་སྒྲིལ་ཐོབ་པའི་ལྟ་བུ་ལ་གཞིགས་ཀྱིན་གོ་རྟོགས་སྒྲིལ་དགོས།



ཚལ་གང་འདྲ་མེ་གཏུབ་དགོས་མེན་སྒྲོར་ལ་སྒྲོབ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་པ།

༡ བྱེད་ཚུལ་ཡག་པོ་ / ལྟོས་ཨ། ག་འདྲ་མེ་ / བཏུབ་ཀྱི་འདུག / ངས་

༢ ག་ལེར་བཏུབ་ཨ། / བྱེད་ཚུལ་ / ངས་བཏུབ་པ་ནང་བཞིན་ / གྲང་

༣ ལག་པ་བདེ་པོ་ / དགོས་རེད་ / དངོས་གནས་བྱས་ན་ / ཚལ་བཏུབ་དུས་

༤ སྐོན་ལགས། བཏུབ་གི་འདུག་ / ང་ཚོ་འི་ནང་ནས་ / སུས་ཡག་ཤོས་

༥ རང་མོས་སྒྲུང་མོལ། ཉེ་མིག་སྤྱུལ། བཤད་ཅུལ།

ལྷོ་ལྷོ་དཔེ་ཅན་གྱི་ཀྱི་པར་ལྷོ་པ་རྒྱལ་གྱིས་ལན་རྒྱལ་རྒྱུ་ཀྱི་པ་དེ་དག་ལྷོ་པ་རྒྱལ་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཤིང་། ཁྱེད་རང་གི་ཁ་ལག་དགའ་ཤོས་དེ་ག་རེ་ཡིན།

ཕྱི་བཟུང་། _____

༤ བསྐྱར་སྤྱོད་། ཉེ་མིག་ལ་ཡུལ་ བཤད་ཅུལ་།

ཅད་སྒོ། ཤིང་རུ་བྱིད་ཟེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། རྩལ་སྦྱོང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྦྱོང་ནུམས་བསྐྱར་སྒོམ་ཡང་སྒོམ་གྲིས་སྦྱང་བདར་ཅེད་དགོས།

[illegible]

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཕྱི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། གེ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག
ཀྱི་ཆོས་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་པོང་། ལྷོ་བ་ལྷག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་པོང་ན་ཆང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག

༡ བད་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བད་སྟོང་དོ་སྟོང་།

ཐེང་སྟོ། གཤམ་གསལ་བད་སྟོང་གི་སྟོམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཐུག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོམ་ཐེང་འབྲུག་དགོས།

བད་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་+ ཅེ་(ཅམ་)+ བྱ་མེད་

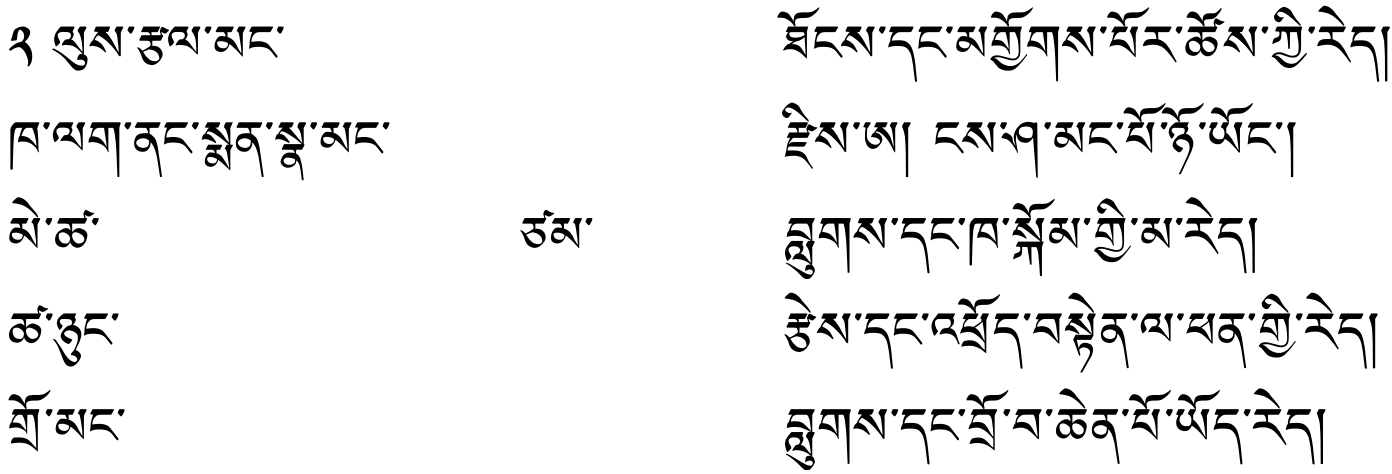
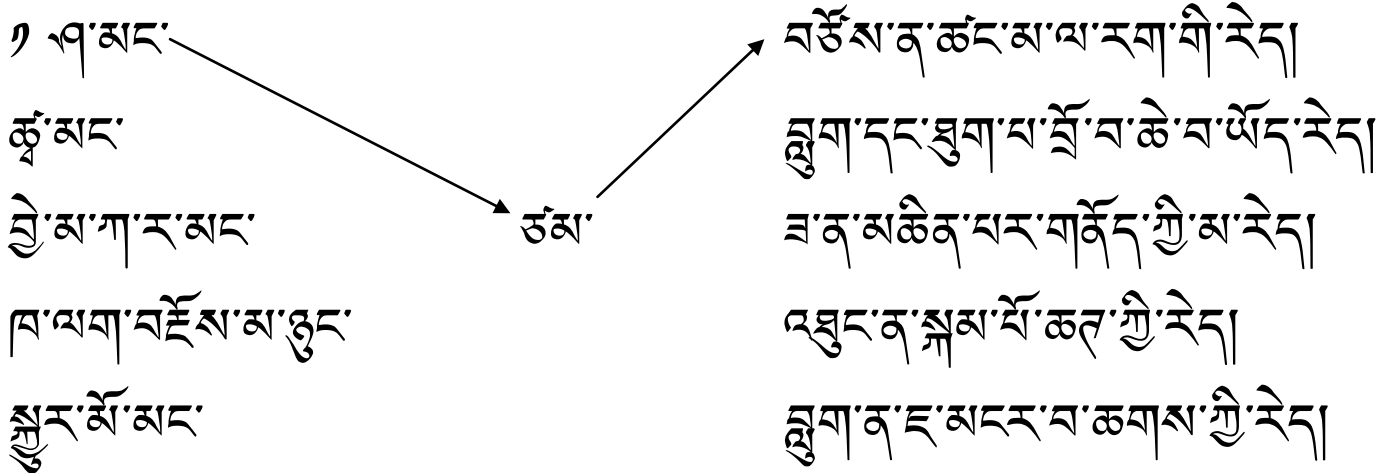
མེད་གྲུབ། ཁ་ལག་མང་ཅམ་(ཅེ)ཟ་ཨ། ཨ་ནི་བ་ལགས་ནང་བཞིན་ཆགས་ཀྱི་རེད།



སྟོབ་ཚན་འདི་དེ་མེད་ལྷ་ལ།

1. མིང་མེད་གསར་བ་སྟོང་བ་དང་སྟོན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་ཐབས།
2. སྟོང་མོལ་སྟོང་བདར་ལ་བཏེན་ནས་སྟོང་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་བ་བསྐྱེད་ཐབས།
3. སོ་སའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྟོང་ལ་སྟོ་སྟོང་ཡོང་ཐབས།

༧ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།
བྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོར་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྟོས་བྱེད་དགོས།



༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་བྱུང་པ།
བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་སྐྱུངས་ཟིན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། སྐྱུངས་ཟིན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།
བྱེད་སྟོ། གོང་དུ་བྱེད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱུན་སྟོང་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྟོས་ཡང་སྟོས་གྱིས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་སྒྲོང་།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱང་དགོས།

ཅམ། ཉུང་། ཁ་ལག་ མང་། ཅམ། རྩོངས་དང་། ཟོ། ཅམ། སྒྲུང་མང་། ཅམ།

- ༡ _____ མང་ཅམ་ཟོ། རྒྱག་བ་ཆགས་མདོག་ཁ་ཤོ་རེད།
- ༢ སྒྲོང་བར་སྒྲོང་_____ རྒྱུ་མེད་དང་། འཕྲོད་བསྐྱེད་ལ་ཕན་སྤྱོད་བ་རེད།
- ༣ ལུ་མང་_____ རྒྱག་དང་ཞིམ་ཤོ་ཡོད་རེད། ར་བཟེ་ནས་ཆོ་ཡོད་མ་རེད།
- ༤ ལུ་སྒྲུན་མངར་མོ་_____ ཅམ་འཕྱུང་། གྲང་བའི་ན་ཆ་ཉུང་གི་རེད།
- ༥ ལུ་བཙོས་_____ ཅམ་སྒྲོལ་ལ། ཡག་ཤོ་འཆོད་ཀྱི་རེད།
- ༡ བརྩོས་མ་ཉུང་ཅམ་_____ ལ། མཁྱིས་བར་དེ་ཅམ་གཞོད་ཀྱི་མ་རེད།
- ༢ མེ་ཆ་ཅམ་_____ ཁ་ལག་མཁྱོགས་ཤོར་རག་གི་རེད།
- ༣ རྒྱག་བཙོས་མང་_____ སྒྲོལ་ལ། ཆང་མར་བ་ཡ་རག་གི་རེད།
- ༤ _____ ཅམ་བྱིས། རྒྱུ་མེད་ལ་ཕན་སྤྱོད་ཀྱི་རེད།
- ༥ ལ་བ་ཡ་ཉུང་_____ རྒྱུ་མེད་ལ་ཕན་སྤྱོད་ཀྱི་རེད།

༡༩ སྤྱི་བདེ། རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ བཅོམ་སྤྱི་བདེ།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་ རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱི་བདེ་བྱེད་
དགོས།

༡༩ སྤྱི་བདེ། རྒྱུ་ལྷན་ལྷན་ བཅོམ་སྤྱི་བདེ།

བྱེད་སྒོ། གསལ་གསལ་སྤྱི་བདེ་དེ་དག་སྤྱི་བདེ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱི་བདེ་

ཚུ་མང་དགས་འདུག

སྤྱི་བདེ། མེ་ཉི་མ། ཁ་ལག་བཅོ་སྟངས་སྟོར་ལ་ཡག་པོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།

ཉི་མ། ཚུ་མང་ཤེས་ཀྱི་ཡོད།

སྤྱི་བདེ། དེ་ནས་ང་ལ་ཁ་ལག་བཅོ་སྟངས་ཉོག་ཚུ་སྤྱི་བདེ་དང་།

ཉི་མ། ཁ་ལག་བཅོ་སྟངས་ག་རེ་སྟོར་ལ་བསྐྱབ་དགོས་རེད།

སྤྱི་བདེ། ཁ་ལག་བཅོ་སྟངས་ག་རེ་ག་རེ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ཚུ་མང་སྤྱི་བདེ་དང་།

ཉི་མ། ཡ་ཡ། ཐབ་ཚད་ནང་ལ་འགྲོ།

སྤྱི་བདེ། གིང་མོག་ག་འདྲ་སེ་བཅོ་དགོས་རེད།

ཉི་མ། དང་པོ་བྱེད་རང་གིས་གོ་ཞིབ་སྒྲུགས་དང་། དེ་ནས་ངས་བསྐྱབ་ཆོག

སྤྱི་བདེ། ཡ་ཡ། ད་སྒྲུགས་ཆར་ཡིན། ད་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཉི་མ། འོ། དང་པོ་འཕེལ་ཅུ་ཉོག་ཚུ་སྒྲུགས་ནས་ཅུ་སྒྲུགས། དེ་ནས་
ཡག་པོ་བྱས་ནས་བརྒྱུས།

- སྒྲོ་བཟང་། སྐར་མ་ག་ཚོད་རྗེས་ལ་ཚོས་ཀྱི་རེད།
- ཉི་མ། སྐར་མ་བཅོ་ལྔ་འི་རྗེས་ལ་ཚོས་ཀྱི་རེད། ཡག་པོ་སྟོས་ཨ།
- སྒྲོ་བཟང་། ཡ་ཡ། སེམས་བྱུང་མ་བྱེད་ཨ། ངས་ཡག་པོ་སྟོ་ཚོག
- ཉི་མ། གཞན་དག་ག་རེ་སྦྱངས་སྦྱང་བྱོ་ཡི་འདུག
- སྒྲོ་བཟང་། མོག་མོག་ག་འདྲ་བཅོ་དགོས་རེད།
- ཉི་མ། དང་པོར་སྟགས་ལེབ་ལེབ་བཅོས་ཨ། དེ་ནས་ཤུ་དང་ཚལ་ཞིབ་
ཞིབ་གཏུབ།
- སྒྲོ་བཟང་། དེ་ནས་ག་འདྲ་སེ་ནང་ལ་བཏུམ་དགོས་རེད།
- ཉི་མ། སྟགས་ལེབ་ལེབ་ཆུང་ཆུང་བཅོས་ཚར་ནས་ནང་ལ་ཤུ་དང་ཚལ་
ཆུང་ཆུང་སྟགས་ཨ།
- སྒྲོ་བཟང་། མོག་མོག་གི་བཅོ་སྟོ་མ་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་རེད་པས།
- ཉི་མ། ཡོད་རེད། དེ་སོ་སོའི་བཅོ་སྟོངས་ལ་རག་ལས་ཀྱི་རེད།
- སྒྲོ་བཟང་། འོ་ཡ། སྟགས་རྗེ་ཆེ། ད་ཡག་པོ་ཤེས་སོང་།
- ཉི་མ། ཡ་ཡ་གལ་ཡོད་མ་རེད། རྗེས་ལ་ཏ་མ་གོ་ན་ང་ལ་སྐད་ཆ་བྲིས་ཨ།
- སྒྲོ་བཟང་། ཡ་ཡ་སྟགས་རྗེ་ཆེ།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། ལ་བདེ་པོ།

ཕྱི་སྒྲོ། དགེ་སྟོབ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྒྲིབ་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༥ གོ་སྐབས་འཛིན་གཏམ་དབུ། དམིགས་ལྷུང་། ལྷུང་སྒོལ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ཀྲག་ཀྲོག་གི་ལམ་བུ་མ་འགྲིམ་པར། ཅ་རིའི་གནས་ཆེན་སྐོར་མི་བྱལ།



གནས་སྐོར།

བརྗོད་གཞི།

ཁ་ལག་དང་བཟོ་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ།

རང་གིས་མོག་མོག་ག་འདྲ་སེ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིགས་ལྷུ་ལ། མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་བར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་འདྲི་དམིགས་ལྷུ་ལ།

སྤྱོད་མོལ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱོད་ཚུལ་མེས་ཁ་ལག་བཟོ་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྷུ་ལ་གྱི་ཁྱད་པར་མོལ་ཚུལ་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྷུ་ལ་
དགོས།

བརྗོད་སྤྱོད། (རྒྱ་མིག་ + ལ་དོན་ (རྩ་) ཁ་ལག་བཟོ་སྐྱེད་སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་ལྷུ་ལ་བྱེད་དགོས།

དགོས་ཀྱིས་སྤྱོད་མ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚོགས་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤྱོད་མ་ལ་དེས་པར་དུ་བཞུགས་བཟོ་བྱེད་དགོས། རྒྱ་མིག་གཅིག་གི་སྤྱོད་ལུག་ནས་སྤྱོད་མ་ལ་༡༥ རྒྱ་མིག་གཅིག་གི་སྤྱོད་མ་ལ་༤༥ རྒྱ་མིག་གཅིག་གི་སྤྱོད་མ་ལ་
དུས་ཚོད་ཡིན།

༡ ཚིག་གསར་ངོ་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། ཚིག་གསར་། ལྷ་གདངས།
 བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒྲོག་བྱས་ནས། ཚིག་གྲུབ་རེ་རེ་བཅས་ལྷ་རེ་རེ་རྗེས་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

མུ་ཁུ།	བོད་ཇ་དེ་བད་དེ་མུ་ཁུ་རེད་འདུག།
མུ་ཁོལ་མ།	མུ་ཁོལ་མ་འབྱུང་ན་གྲོད་ཁོག་ལ་མན་གྱི་རེད།
མུ་མང་དགས།	ཁ་ལག་ལ་མུ་མང་དགས་འདུག། བྱས་ཅང་ང་བཟའ་ཡི་མིན།
སྒྲུ་སྒྲུ།	ཀྱུ་བྱུ་སྒྲུ་སྒྲུ་གཏུབ་ནས་སྒྲེར་མའི་ནང་ལ་ཞོག།
མང་ཅུང་།	ཐུག་པའི་ནང་ལ་མུ་མང་ཅུང་ག་ཚོད་སྒྲུགས་དགོས་རེད།
སྒྲེག།	བག་ལེབ་ཡུན་རིང་པོར་སྒྲེག་ན་འཆིག་གི་རེད།
གཅང་མ།	སྒོར་པ་གཅང་མ་མེད་ན་ཁ་ལག་མ་སྒྲུགས་ཨ།
མེ།	འབྲས་བཙོ་དུས་ཐབ་ལ་མེ་ཆེན་པོ་བཏང་ན་འཆིག་གི་རེད།
རྗེན་པ།	ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཚོ་སྒྲོ་ཆལ་རྗེན་པ་བཟའ་ཡ་དཔེ་དགའ་པོ་འདུག།
པགས་པ།	ཞོ་ཁོག་གི་པགས་པ་བཟུས་ནས་བཟུས་ཡིན།

རྒྱུན་སྒྱུར་སྒྲུང་ཆ། དཔེ་ཞིམ་པོ་འདུག། ཚོ་མེད་པ། ཁ་ལག་དེ་ཞིམ་མདོག་ཁ་བ་
 ལ། ཡིན་པ་འདྲ།

༢ ལྷ་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ། ཤེས་ཟིན་པ་སྒྱུར་བཟར།
 བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གསར་ནམས་བཅད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་ལྷ་ཡང་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྗེས་
 པར་རིས་ལྷ་ཡང་འབྲེལ་ནས་སྒྲུང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོག་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལུ་ལ། གོ་རྒྱུ་ལུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོག་གྲུབ་རྣམས་རྩིས་སྒྲིལ་བྱེད་སྒོ་ལ་གཞིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



མགོན་པོས་བསམ་འཆར་བཏོན་པ་བཞིན་ཞབས་ཁུ་བས་མ་བྱན་ལ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༡ ལབ་ཀྱི་འདུག / ལྷ་ཁྱོན་ནས་མི་འདུག / ཁ་ལག་ནང་ལ་

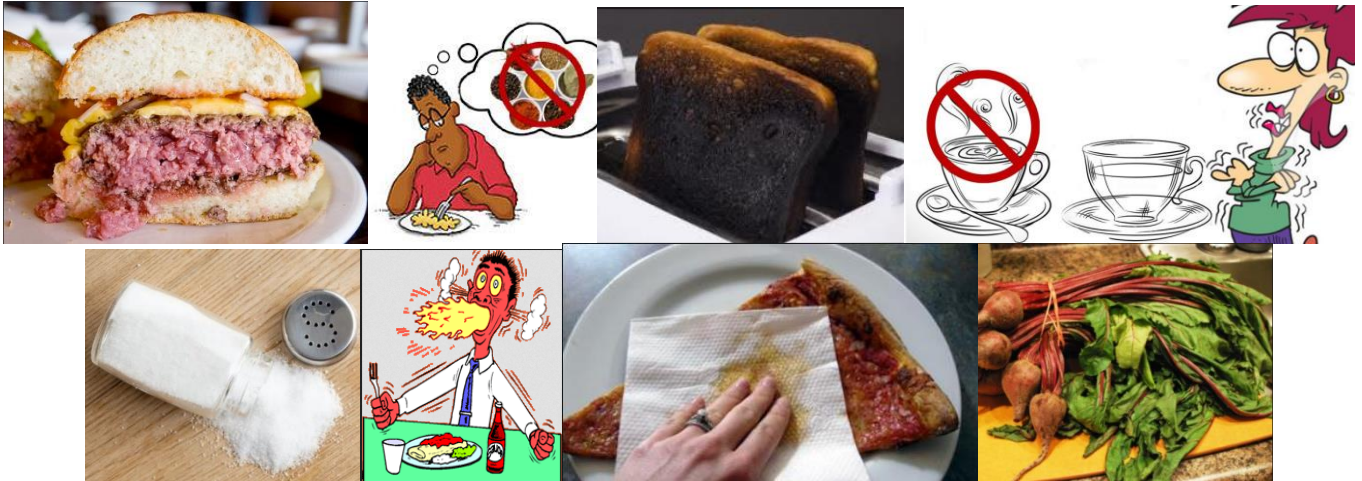
༢ ཨ་ལེ། / ལྷགས་ཡིན། / ལྷ་ཐུར་མ་གསུམ་ཏག་ཏག་/ ངས་

༣ དདུལ་སྤྱད་ཀྱི་མིན་ / ཟེར་ཀྱི་འདུག / ཁོང་ཚོས་

༤ ཁོ་ཚོར་ / བྱས་ན་ལྷ་དོ་པོ་དེ་ / སྤྱོད་ཞོག

༥ རང་མོས་སྒྲིང་མོལ། ཉེ་མེགས་ལུལ། བཤད་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། དགོ་ཆུན་གྱི་དྲི་བར་སྒོ་བ་ཕྱག་གིས་ལན་ཕུལ་རྒྱུ་དེ། དྲི་བ་དེ་དག་སྒོ་བ་ཕྱག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཆུན། ཁ་ལག་དེ་དག་ལ་ག་རེ་བྱས་འདུག་མགོན་པོས་ཟ་ས་རེད་པས།

སྒོ་བ་ཕྱག་ - - - - -

༦ བསྐྱར་སྒྱུར། ཉེ་མེགས་ལུལ། བཤད་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་ཁྲིད་ཅིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱན་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བད་སྒྱུར་ནམས་བསྐྱར་སྒྱུར་ཡང་སྒོས་གྱིས་སྒྱུར་བཅར་བྱེད་དགོས།

༧ སྒྲི། ཉེ་མེགས་ལུལ། ཉན་ཅུལ།

བྱེད་སྒོ། སྒྲ་དེ་ཚར་གསུམ་ལ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་དྲི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། ཉེ་མིང་ཚིག་ག་རེ་བཤད་གྱིན་འདུག་པའི་ཚིག་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་སྐད་ཀྱི་སྒོ་བ་ཕྱག་གིས་དོན་དག་ལོ་ཙམ་ཤེས་སྐད་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག

༡ བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བར་སྒྲོང་དེ་སྒྲོང་།
བྱེད་སྒྲོ་གཤམ་གསལ་བར་སྒྲོང་གི་སྒྲོམ་གཞི་དེ་སྒྲོང་བྱས་ནས། སྒོ་བ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བར་སྒྲོང་། རྒྱ་མིག་ + ལ་དོན་(རུ)
ཆིག་གྲུབ། ཁ་ལག་བཟོ་སྐྱེད་སྒྲོ་རུ་འགོ་ཡི་འཇུག



སྒོ་བ་ཚན་འདི་དེ་རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་

1. མིང་ཆིག་གསར་པ་སྒྲོང་བ་དང་ཕྱི་དུ་དེ་དག་བེད་སྒྲོང་གཏོང་བ།
2. སྒྲོང་མལ་སྒྲོང་བར་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒོ་བས་པ་བསྒྲེད་པ།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྒྲོ་སྒྲུང་ཡོང་བ།

༩ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བད་སྤྱོད་སྤྱོད་བདར།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ན་མས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་དགོས།

༡ ཁ་ལག་	→	ཞིམ་དུ་	འགྲོ་ན་བཟོ་ཡ་ཡང་ཉུང་དུ་གཏོང་དགོས།
ཆ་ལ་ཉོ་མཁན་		མང་དུ་	བཏང་ན་མགྲོན་པོ་མང་ང་ཡོང་གི་རེད།
ཁ་ལག་བ་མཁན་		ཉུང་དུ་	འགྲོ་དུས་གོང་ཚད་ཀྱང་སྤར་གྱི་འདུག
རྒྱ་པ་སྤྱོད་ཡ་		མང་དུ་	བཏང་ན་མཐིས་པ་ན་ཡི་རེད་ད།
སྐྱམ་སྐྱག་ཡ་		མང་དུ་	བཏང་ན་ལས་ཀ་ཡག་ག་བྱེད་གྱི་རེད།

༢ མེ་ལྷགས་		ཆེ་རུ་	བཏང་ན་གྲོད་ཁོག་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་རེད།
བ་ཡ་		མང་དུ་	བཏང་ན་མགྲོགས་པོར་འཁོལ་གྱི་རེད།
སྐྱ་སྐྱ་སྐྱག་ཡ་		མང་དུ་	བཏང་ན་སྐྱ་ཆ་ཡག་ག་རག་གི་རེད།
ཆ་སྐྱག་ཡ་		ཉུང་དུ་	བཏང་ན་སྒོ་བ་ཡག་ག་ཡོད་རེད།
ལས་ཀ་བྱེད་ཡ་		ཡག་རུ་	བཏང་ན་ཁ་སྒྲོམ་གྱི་རེད།

༡༠ སྤྱོད་བདར། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། བད་སྤྱོད་བདར་སྤྱོད་གཏོང་བྱེད་པ།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་སྤྱད་སྤྱོད་ཐོག་པའི་བད་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྤྱོད། རྒྱུ་མཉམ་པུ་ལ། སྤྱད་སྤྱོད་ཐོག་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་རྒྱ།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་དུ་བྱེད་སྤྱོད་ཐོག་པའི་མིང་ཚིག་དང་། རྒྱ་སྤྱོད་གྱི་སྒྲིང་ཆ། བད་སྤྱོད་གསུམ་བསྐྱར་སྤྱོད་ལང་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྟོང་། རྒྱུ་མཁུ་ལུ་ལ། བར་སྟོང་སྟོང་བར་པ།
བྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྟོང་ཁ་བསྐང་དགོས།

ཆེ་རུ། ཞིམ་དུ། ཕྱིན་བཞག་བསམ་སྟོ། ཆར་དུས་ལ་མི། སྟན་དུ། ཡག་དུ། ཆ་
རུ། གཙང་པོ། གང་དུ།

༡ ཐབ་ཀྱི་མེ་ཆུང་དུ _____

༢ ཁ་ལག་རྩོགས་ཁར་ _____ འགོ་ཡི་འདུག

༣ _____ གུ་དོག་དུ་འགོ་ཡི་འདུག

༤ མི་ཆེན་དེའི་སྟོ་རྒྱ་ _____ འགོ་ཡི་འདུག

༥ _____ ཉུང་དུ་འགོ་ཡི་རེད།

༡ དེང་སང་མི་དེ་ཆོ་འདོད་རུ་ _____ སོང་འདུག

༢ _____ དེ་ཆུང་དུ་འགོ་ཡི་འདུག

༣ མ་བྱན་དེ་ལག་རྩལ་ _____ ཕྱིན་བཞག

༤ གཞུས་མ་དེའི་སྐད་ _____ ཕྱིན་འདུག

༥ སྤྱི་ཡི་གནས་གཤེས་ _____ འགོ་ཡི་འདུག

༡༩ རྩོད་བརྒྱུ། རྩོད་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ། བརྒྱུད་ལྷོ་ལྷོ་བརྒྱུད་

བྱེད་སྒྲོ། བོད་གི་ཚོག་གྲུབ་ནམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚོག་དྲི་ཚོག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་རྩོད་བརྒྱུད་བྱེད་དགོས།

༡༩ རྩོད་མཁའ་ལྷོ་ལྷོ། བཤད་ཅུ་དང་སྒྲུ་གདངས།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་རྩོད་མཁའ་དེ་དགོས་པའི་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་རྩོག་དགོས།

རང་མོག་མོག་ག་འདྲ་སེ་བཟོ་ཡི་ཡོད།

ཆེ་རིང་། བསོད་ནམས། བྱེད་རང་གིས་མོག་མོག་བཟོ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པས།

བསོད་ནམས། བཟོ་ཤེས་ཀྱི་མེད། བྱེད་རང་གིས་བསྐྱབ་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།

ཆེ་རིང་། ཡ་ཡ། སང་ཉིན་བྱེད་རང་ངའི་ནང་ལ་ཤོག་ཙམ།

བསོད་ནམས། ལགས་སོ།། སང་ཉིན་ཡོང་གི་ཡིན།

ཆེ་རིང་། ད་མོག་མོག་བཟོ་དུས་དང་པོ་གྲོ་ཞིབ་ཡག་པོ་བྱས་ནས་བརྒྱུད།

བསོད་ནམས། དེ་ནས་ག་རེ་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཆེ་རིང་། དེ་ནས་ཤི་ཞིབ་ཞིབ་གཏུབ་ནས་ཚུ་དང་སྒྲུ་སྒྲུ་ཚང་མ་སྒྲུག་

དགོས་རེད།

བསོད་ནམས། དེ་ནས་ག་རེ་བྱེད་དགོས་རེད།

ཆེ་རིང་། ཙམ་མ། ད་ཉོག་ཙམ་སྒྲུག་དང་། ང་སྒྲེབས་ཀྱི་མི་འདུག་གས།

བསོད་ནམས། ཡ་ཡ། དགོངས་དག

ཆེ་རིང་། དེ་ནས་སྤྲུག་ས་ལེབ་ལེབ་བཟོས། འག་མང་པོ་རང་མ་སྤྲུག
 བསོད་ནམས། ཨ་ལེ། བོད་པའི་མོག་མོག་བཟོ་སྤངས་འདྲ་བོ་རེད་པས།
 ཆེ་རིང་། རོ། དེ་གཅིག་པ་རེད།
 བསོད་ནམས། བྱས་ན་ངས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། རང་སྟོས་ཨ། ངས་བཟོ་ཡི་ཡིན།
 ཆེ་རིང་། ཡ་ཡ།

༡༥ འཕྲུབ་སྟོན། རྒྱ་མིག་སྤྲུལ་ཁ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྟོན། དགེ་སློབ་སྟན་ཏུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྐྱེད་མོལ་བྱེད་དགོས།
 ༡༦ གོ་སླབ་བའི་གཏམ་དབུ། དམིག་སྤྲུལ་ལུ་སྤྲུལ་སྟོལ་ལ་ངས་པ་རྟེན་རྒྱ།

ཆང་གིས་བཟི་ན་དྲངས་མཐའ་ཡོད།། རྟོར་གྱིས་བཟི་ན་དྲངས་མཐའ་མེད།།



གནའ་དུས་ཀྱི་ཆང་གསོལ།

བརྗོད་གཞི།

ཉེ་ཆ་དང་གོང་སྤྱི་ལོ་སྤངས།

འདི་ལ་ག་ཚོད་རེད།

༡ པར་རིས་ངོ་སྤྱོད། ཉེ་ཆ་མཉམ་པ་ལྷན་ཁྲིམས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྲོད་ཚུལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་

སྤྲོད་ཚུལ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྲོད་སྒོ་རྒྱུ་ཆེས་ཅེས་པ་ལྷན་ཁྲིམས་ཉེ་ཆ་བྱེད་སྒོ་སྤངས་གོང་ཚད་དང་སྤྱོད་ཚན་འཚམ་མེད་སྤྱོད་གོ་བདེ་ལོ་
ཐོག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་སྤྱོད་པ་བྱེད་དགོས།

བརྗོད་སྒོ། (བྱ་ཚོགས་+ག) དུས་ཚོད་དང་གནས་སྤངས་འདྲ་མཉམ་པ་བཅུ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་དགོས།

དགོ་ཆེན་གྱིས་སྤྱོད་པ་ལ་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚོགས་སྤྱོད། བཟང་ཆ་སྤྱོད་པ་ལ་དེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

ཆུ་ཚོད་གཅིག་གི་སྤྱོད་པ་ལྷན་སྤྱོད་པ་༡༥ ནི་དགོ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་པ་བཅུ་པ་ལྷན་ཁྲིམས་དང་། དེ་ལྷན་ཁྲིམས་༤༥ ནི་སྤྱོད་པ་ལྷན་
གི་བཅུ་པ་ལྷན་ཁྲིམས་ཡིན།

༡ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཚོག་གསར་རྒྱ་གདངས།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་ནམས་སྒྱུར་སྒོག་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྟ་རེ་རེ་རྒྱུ་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

ཚོང་མགོན།	དེང་སང་ཚོང་མགོན་མང་པོ་འདུག་གས།
སོས་པ།	ཆ་ལྷ་མ་འདི་ཆོ་སོས་པ་རེད་པས། རྩིང་པ་འདྲ་པོ་འདུག་ག།
རིན་གོང་།	དེང་སང་ཅ་ལག་ཚོང་མའི་རིན་གོང་འཕར་ཤག།
སིལ་ཚོང་།	བྱེད་རང་གིས་ཀྱུ་བྱ་སིལ་ཚོང་རྒྱག་གི་ཡོད་པས།
ཅུ་པ།	བོད་པ་མང་ཆེ་བས་ཅུ་པ་བ་བ་ཡི་རེད།
ཉེ་ཆ།	བྱེད་རང་གིས་བྲིམ་ནས་ཉེ་ཆ་རྒྱག་གི་ཡོད་པས།
འཛོམས་པོ།	ཚོང་ཁང་པ་གིའི་ནང་ཅ་ལག་སྒྲ་ཁ་འཛོམས་པོ་འདུག།
གོང་སྒྲིག	ཚོང་པས་ཅ་ལག་དེ་ལ་གོང་བསྒྲིགས་སོང་།
སྒྲིག	བྱེད་རང་གིས་སིལ་མ་སྒྲིགས་མ་སོང་།
དུས་ཚོད་རྒྱགས།	འོ་མ་འདི་དུས་ཚོད་རྒྱགས་ཚར་ཤག་སྒྲིག་རྒྱགས་གནང་།

རྒྱུ་སྒྲིག་སྤྲོད་ཆ། ཁེ་བཟང་མི་འདུག་འགྲིག་གི་རེད། གོང་འཕར་འདུག་གོང་སྒྲིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད། རྩིན་མར་འདི་འདྲ་མི་འདུག་དུས་ཚོད་ཡོལ།

༢ སྒར་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་ཤེས་ཟེན་པ་སྒྱུར་བརྟེན།

བྱེད་སྒོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་ནམས་བེད་སྒྱུར་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྒར་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱུ་པར་རིས་ལྟར་འབྲེལ་ནས་སྒྲིང་མོལ་བྱེད་དགོས།

ཅུང་སྒོ་ ག་ཤམ་གསལ་མོ་གྲུབ་ན་མས་རྗེས་སྒོ་ས་ཐེངས་ལྷ་བྱས་ནས་པར་འིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་པོ་འིས་ཟླིག་དཔོས།



མོར་འཛོམས་དང་ཨ་ཅག་མོར་ལྟོན་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁྲུལ་ལྟའི་རྒྱལ་ལྟོག་ལ་གོང་ལྡིག་བཞིན་པ།

༡ ཡོད་པས། / རྟོད་ཅུང་ / དགའ་པོ་ / དཀར་པོ་ལ་

༡ ཁག་པོ་འདུག / ཡིན་ནའང་ / དགའ་པོ་ཡིད་ / འཁྱུ་ཡ་ལ

༣ ཉམ་ད། / ལྷོད་བྱང་འདི་ / ཨ་ཅག་ལགས་ / ང་ལ་

༤ འགྲོ་ཡི་ / གཞན་པ་ལ་ / ཡིན་པས། / ཆོང་ཁང་

༥ རང་མོས་སྒྲེང་མོལ། ཉེ་མིགས་ལུལ། བཤད་ཅུལ།

ལྷོ་ལྷོ་དཔེ་ཅན་གྱི་ཀྱི་པར་ལྷོ་པ་སྤྲུག་གིས་ལན་སྤུལ་རྗེས། ཀྱི་པ་དེ་དག་ལྷོ་པ་སྤྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཇུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་ཚུ། ཆོང་དཔོན་ལགས་ཀྱིས་ག་རེ་གནང་གི་འདུག།

ཕོ་བླ་སྐད་

༤ བསྐྱར་རྒྱུང་། རྒྱུ་ལྡན་ཡུལ། བཤད་ཅུལ།

ཅེད་སྒྲི། གོང་དུ་བྲིད་ཟིན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཟུན་སྦྱོད་ཀྱི་སྒྲིད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྦྱོད་ནུམས་བསྐྱར་སྒྲོམ་ཡང་སྒྲོམ་གྱིས་སྦྱོར་བདར་ཅེད་དགོས།

[illegible]

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཆོས་ལུགས་ལ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་ཕྱི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འཇུག་དགོས། གེ་ཁོང་ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག
ཀྱི་ཆོས་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་པོང་། ལྷོ་བ་རྒྱག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་པོང་ན་ཆང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག

༡ བད་སྟོང་། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་བད་སྟོང་དོ་སྟོང་།

བྱེད་སྟོན། གཤམ་གསལ་བད་སྟོང་གྱི་སྟོན་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོན་བྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྟོང་། བྱ་ཆེག་ + ག

ཆེག་གྲུབ། ཆ་ལུ་མཉེ་ག་ཀྱ་ལྟེ་ཉེ་ག



སྟོབ་ཆུ་འདྲིའི་དཔྱད་སྟེན་ལྟ་བུ་

1. མིང་ཆེག་གསལ་བ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་ཐབས།
2. སྟོང་མོལ་སྟོང་བདར་ལ་བཞེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་ཐབས།
3. སོ་སོའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོན་སྒྲུང་ཡོང་ཐབས།

༩ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ བཅོམ་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས་།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་ནམས་མཐུན་སྤྱོད་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲོལ་བྱེད་དགོས།

༡ དེ་རིང་ལ་ཕུག་ཉི་		རང་འཇགས་འབྱེད་ག
ཚོད་ལྟ་བྱེད་		ཞོག་ཞོག་ཉི་ག
བཟེ་བོ་རྒྱག་	ག་	མ་བྱེད་ག
ཕར་སྒྲོག་		རྗེས་ལ་སྤྱད་ག
དངུལ་ད་ལྟ་སྤྱད་		ངས་ཉར་ག

༡ ཁ་ཕར་ལ་ལྟ་		རང་འཇགས་བཙོང་ག
སྤྱོད་ཐུང་འདེམ་		གངས་ཀ་བཙུཌ་ག
གོང་བཅག་	ག་	སྒྲོག་སྤྱད་ལ་ལྟ་ག
རྒྱ་མ་བཀྲགས་		ཁ་ཕུག་འབྱེད་ག
ཁོང་ལ་སྤྱད་ཆ་དེ་		གོས་ཐུང་འདེམ་ག

༡༠ སྤྱོད་བཅས་། རྒྱུ་མཐུན་ལྷན་ བཅོམ་བཅོམ་སྤྱོད་གཏོང་བྱུང་པ།

བྱེད་སྒོ། གོང་དུ་སྤྱད་མ་ཟིན་པའི་བཅོམ་སྤྱོད་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དེ་ཚིག་བཅས་གྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྒྱུར། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། རྒྱུ་མཉམ་ཟུང་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཅུ།

ཁྱེད་སྒྲི། གོང་དུ་བྲིད་ཟུང་པ་འེ་མེང་ཆོག་དང་། རྒྱུ་སྒྱུར་གྱི་སྒྲིད་ཆ། བད་སྒྲོད་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲོས་ཡང་སྒྲོས་གྱིས་སྒྱུར་བདར་
ཁྱེད་དགོས།

༡༢ བར་སྒྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྒྲོད་སྒྱུར་བདར།

ཁྱེད་སྒྲི། གཤམ་གསལ་ཆོག་གྲུབ་ནང་གི་བར་སྒྲོད་ཁ་བསྐྱར་དགོས།

རང་འངགས། བྱ་ལ་ཉི་ག་ མ་ཉི་ག་ རྗེས་ལ་སྒྲིད་ག་ ཁ་པར་ལྟ་ག་ ལ་མོ་ག་
མོ་ག་ཉི་ག་ འབྲེར་ག་ མ་བཅག་ག་ བར་སྒྲོག་ག་ འགྲོ།

༡ _____ འབྲེར་ག་བརྗེ་བོ་རྒྱག་ག་

༢ ཚུར་ལེན་ག་ _____ །

༣ ལུག་ལ་ཉི་ག་ _____ །

༤ དངུལ་ད་ལྟ་སྒྲིད་ག་ _____ །

༥ _____ སྒྲོག་ལྷན་ལ་ལྟ་ག་

༡ ཞོག་ཞོག་མོག་མོག་ཉི་ག་ _____ །

༢ ཚུམ་པ་ _____ སྒྲོ་ཆ་ལ་འབྲེར་ག་

༣ ཉི་ག་ _____ །

༤ གོང་བཅག་ག་-----།

༥ དེ་རིང་ཁྱོམ་ལ་-----ག་ནང་ལ་སྒྲིང་ག་

༡༩ སྒྲིང་བཅར། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཅར་སྒྲིང་སྒྲིང་བཅར།

བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྒྲིང་བཅར་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྒྲིང་མོལ། དམིགས་ལྟུང་། བཤད་རྩལ་དང་སྒྲིང་གདངས།

བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་སྒྲིང་མོལ་དེ་དག་སྒྲོབ་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྒྲོག་དགོས།

འདི་ལ་ག་ཚོད་རེད།

ལྷག་པ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཅེ་ལགས།

ཅེ་ལགས། མོ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ལྷག་པ་ལགས། ག་རེ་གཟིགས་དགོས་ཡོད་ན།

ལྷག་པ་ལགས། ཀུ་ཤུ་རྒྱ་མ་གང་ལ་ག་ཚོད་རེད།

ཅེ་ལགས། སྒྲིང་མོ་ཉི་ཤུ་རེད། ཀུ་ཤུ་མ་ཡིན་པ་དགོས་པས།

ལྷག་པ་ལགས། ཤིང་ཉོག་གཞན་དག་མི་དགོས།

ཅེ་ལགས། ཡ་ཡ་འགྲིག་གི་རེད།

ལྷག་པ་ལགས།	ཆལ་ཁ་ལས་ཉོ་དགོས་ཡོད།
ཅོ་ལགས།	ཡོ། ཆལ་ག་རེ་ཉོ་ཡི་ཡིན།
ལྷག་པ་ལགས།	ཞོག་ཞོག་དང་པད་ཆལ་རྒྱ་མ་དོ་དོ་ཉོ་ཡི་ཡིན། ག་ཆོད་རེད།
ཅོ་ལགས།	ལགས་སོ།། སྒྲོར་མོ་བརྒྱད་ཅུ་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	གོང་ཆེན་པོ་མ་རེད་པས། ཉོག་ཅམ་གཅིག་ཡ་མི་འདུག་གས།
ཅོ་ལགས།	གོང་བཅག་ན་ང་ལ་ཁེ་བཟང་སེ་གས་ཡོད་མ་རེད་ད། ད་ཁྱེད་ རང་དོ་ཤེས་པ་སོང་ཅང་སྒྲོར་དུག་ཅུ་སྟེད་ན་འགྲིག་ས་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	ཐུགས་རྗེ་ཆེ། དེང་སང་སྡོ་ཆལ་གོང་འཕར་ཡོད་ས་རེད།
ཅོ་ལགས།	ཡོ་རེད། དེང་སང་སྡོ་ཆལ་གོང་ཉོག་ཅམ་འཕར་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	ལོ་རེ་ལོ་རེ་ལ་ཅ་ལག་གོང་ཡར་འཕར་གྱི་འདུག་ག།
ཅོ་ལགས།	འདུག དཔེ་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	དེང་སང་དདུལ་ལ་རིན་ཐང་མི་འདུག་ག།
ཅོ་ལགས།	རེད་རེད། དེ་འདྲ་རེད། ཆོང་པ་ཆོ་ལ་ཡང་ཁེ་བཟང་མི་འདུག
ལྷག་པ་ལགས།	གྲོང་མ་རག་ན་འགྲིག་གི་ཡོད་རེད།

ཅ་ལགས།	གྲོང་རག་གི་མི་འདུག། ཉག་ཉག་རེད་ཤག
ལྷག་པ་ལགས།	སྡོ་ཆེན་ག་བ་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད།
ཅ་ལགས།	ལྷ་ས་ནས་ལེན་གྱི་ཡོད།
ལྷག་པ་ལགས།	གཞིས་ཀ་ཅེ་ནས་ལེན་ཐུབ་གྱི་མི་འདུག་གས།
ཅ་ལགས།	གཞིས་ཀ་ཅེ་ལ་ཆེན་སྒྲ་ཁ་འཛོམས་པོ་མི་འདུག།
ལྷག་པ་ལགས།	དེ་རེད། སྡོ་ཆེན་སྒྲ་ཁ་འབྲེལ་མིན་ལེན་དགོས་རེད།
ཅ་ལགས།	རེད་རེད། བྱེད་རང་གིས་བཤའ་བ་ད་ག་རེད།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ། ད་ང་འགྲོ་ཡི་ཡིན།
ཅ་ལགས།	འོ་ཡ། རྗེས་ལ་ཐུག་ཡོང།
ལྷག་པ་ལགས།	ཡ་ཡ། ག་ལེར་བཞུགས་ཨ།

༡༥ འཇམ་མཁའ་ཀླུ་ལྷོ་ལྷོ། ཁ་བདེ་པོ།

བྱེད་སྒྲོ། དགོ་སྒྲོ་བ་ལྷན་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྒྲ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སློང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༡༥ གོ་སློབ་བའི་གཏམ་དཔེ། དམིགས་ལྷུང་། ལྷུང་སྒྲུབ་ལ་ངེས་པ་རྟེན་སྒྲུ།

དཔྱལ་བ་མ་མཐོང་ན།། གཤེན་རྩེ་མི་བློ།།



མིང་བའི་འཁོར་ལོ།

བརྗོད་གཞི།

ཉེ་ཆ་དང་གོང་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ།

གོང་གཞི་ལ་ཡོད་ཀྱི་རེད་ད།

༡ བར་རིས་ངོ་སྤྱོད། རྒྱ་མིག་ལྟ་བུ་མ་ཤེས་པ་ངོ་སྤྱོད།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་པར་རིས་ལ་བཞུས་ནས་སྤྱོད་མོལ་བྱེད་དགོས།



སྤྱོད་ཚན་འདི་དེ་ལྟ་བུ་ལྟ།

སྤྱོད་མོལ། སྤྱོད་ཚན་འདི་སྤྱོད་ཚུལ་ཅེས་ཅུ་ལག་འདྲ་མེན་ཉེ་ཆ་དང་གོང་སྤྱི་ལོ་ལྔ་པ་སྤྱོད་ཚད་འཚམ་མེན་སྤྱོད་གོ་བཤེད་ཅིག་ནས་འགྲེལ་བརྗོད་བྱེད་དགོས།

བར་སྤྱོད། (མིང་ཚིག་མ་གཏོགས་) དུས་ཚོད་དང་གནས་སྤངས་འདྲ་མེན་ལ་བཤེད་སྤྱོད་བྱེད་བྱེད་དགོས།
དགེ་ཆེན་གྱིས་སྤྱོད་མེད་སྤྱོད་གདངས་དང་ཚིག་སྤྱོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཚུལ་ཅེས་པར་དུ་བཞུགས་བརྗོད་བྱེད་དགོས། རྒྱ་མིག་གཞི་གི་སྤྱོད་ལུན་ནས་སྤྱོད་མ་ཉུ་ཞི་དགེ་ཆེན་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ་ཅེས་དུས་ཚོད་དང་། དེའི་སྤྱོད་མ་ཉུ་ཞི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་བཤེད་པའི་དུས་ཚོད་ཡིན།

༢ ཚོག་གསར་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཚོག་གསར། སྤྱི་གདངས།
བྱེད་སྒྲོ། གཤམ་གསལ་གྱི་ཚོག་གསར་རྣམས་སྤྱི་རྒྱུ་བྱས་ནས། ཚོག་གྲུབ་རེ་རེ་ཐེངས་ལྷ་རེ་རེ་རྒྱས་བྱེད་དགོས།

ཨང་གྲངས།	ཁོང་གིས་ལྷ་མ་ཨང་གྲངས་ག་ཚོད་གྱི་ལོད་རེད།
རྒྱ་ཆ།	སྟོད་ཐུང་འདིའི་རྒྱ་ཆ་ཡག་པོ་མི་འདུག།
མ་ཙ།	ཐུ་བ་དེ་ཚོ་མ་ཙ་ཆེན་པོ་རེད། ཁེ་བཟང་ཞེ་དག་ཡོད་མ་རེད།
ཉོག་ཙམ་གཅོག།	གོང་ཉོག་ཙམ་གཅོག་ཡ་ཡོད་པས།
གཏའ་མ།	གསེར་ཐག་འདི་གཏའ་མ་བཞག་ན་འགྲིག་གི་རེད་པས།
མངགས།	བྱེད་རང་གིས་ཚོང་རྒྱས་མངགས་ཡིན་པས།
གྱིང་རག།	བྱེད་རང་ལ་ཁེ་བཟང་ཡོད་རེད། ང་ལ་གྱིང་རག་གི་འདུག།
ཚོང་ཤག།	ང་གཉིས་སྟོན་ནས་ཚོང་ཤག་རེད་པ།
གཏན་འབེབས།	གཅོག་ཡ་མེད། གོང་ཚད་གཏན་འབེབས་རེད།
སྤེལ་ཚོང་།	བྱེད་རང་གིས་སྤེལ་ཚོང་རྒྱག་གི་ཡོད་པས།

རྒྱ་སྟོད་སྐད་ཆ། གོང་ཚད་གཏན་འབེབས། སྤང་བ་འགྲོ་མ་སོང་།
པ་གི་སྟོན་རོགས་གནང་། གོང་ཚད་ཉག་ཉག་རེད།

༣ སྤང་ཡང་པར་རིས་ངོ་སྤྲོད། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། ཤེས་ཟེན་པ་སྤྱིང་བཟར།
བྱེད་སྒྲོ། གོང་གི་ཚོག་གསར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཏེ། གོང་གི་པར་རིས་ལ་སྤང་ཡང་འགྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་དགོས་པ་དང་དེ་རྒྱས་པར་རིས་ལྷ་ར་འབྲུབ་ནས་སྤང་མོལ་བྱེད་དགོས།

༤ ཚོགས་གྲུབ་གོ་རིམ། རྒྱུ་ལྡན་གྲུབ་གོ་རྒྱུ་ལྡན་ཆུ་ལ།

བྱེད་སྒོ། གཤམ་གསལ་ཚོགས་གྲུབ་རྣམས་རྩིས་སྒྲིག་ཐེངས་ལྔ་བྱས་ནས་པར་རིས་ལ་གཟིགས་ཀྱིན་གོ་རིམ་སྒྲིག་དགོས།



ཕན་ཚུན་ཅ་ལག་ཉིས་པ་རྣམས་ཚིས་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་པའི་རྣམ་པ།

༡ ག་རེ་ / ཉོ་ཡ་ཡིན། / བྱེད་རང་གིས་ / རྒྱུ་ཆ་

༢ རེད་ / འདི་ལ་ / སྒྲོར་མོ་ག་ཚོད་ / གསེར་ཐག་

༣ ཐམ་པ་ / སྒྲོར་མོ་ / ལྷ་སྒྲོང་ / ཉག་ཉག་རེད།

༤ ལགས་སོ། འགྲིག་ས་རེད། / ཉག་ཉག་ / བོད་ཚད་

༥ རང་མོས་སྒྲེང་མོལ། ཉེ་མིག་སྤྱལ། བཤད་ཅུལ།

ལྷོ་ལྷོ་དགེ་མཉན་གྱི་ཀྱི་པར་སྒྲོབ་སྤྲུག་གིས་ལན་སྤུལ་རྗེས། ཀྱི་པ་དེ་དག་སྒྲོབ་སྤྲུག་ལ་ཚུར་འདྲིར་འཕྲུག་དགོས།



དཔེར་ན།

དགོ་གན། ཅ་ལག་འདི་ཚོ་ཉི་དགོས་ན་གོང་ཁེ་པོ་ག་འདྲ་སེ་རག་གི་རེད།

ཕོ་བྲང་། - - - - -

༤ བསྐྱར་ཚོུང་། ་དམིགས་ལུལ་ བཤད་ཅེས།

ཅད་སྒོ། གང་རུ་བྱིད་ཟེན་པའི་མིང་ཆོག་དང་། ལྷན་སྦྲེང་གི་སྐད་ཆ། དེ་བཞིན་བདེ་སྦྲེང་ནུམས་བསྐྱར་སྒོམ་ཡང་སྒོམ་གྱིས་སྦྲེང་བདར་ཅེད་དགོས།

༡) ལྷ་ཀྱི་དམིགས་ལྟར་ན་ཅུང་ཙམ་

ཐེངས་ གྲོ་རྒྱུ་ལ་ཉན་ནས་གཤམ་གསལ་བྱི་བ་ལ་ལན་རྒྱག་འདུག་དགོས། །**ཀླུང་** ཆོས་ག་རེ་བཤད་ཀྱིན་འདུག
ཀླུང་གང་དག་འཛིན་ཐུབ་པོང་། རྩོམ་ཕྱག་གིས་དོན་དག་རོབ་ཙམ་ཤེས་པོང་ན་ཚང་མ་མ་རྟོགས་ན་ཆོག།

༡ བད་སྟོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་ལ། བད་སྟོང་དོ་སྟོང་།

ཁྱེད་སྟོ། གཤམ་གསལ་བད་སྟོང་གི་སྟོམ་གཞི་དོ་སྟོང་བྱས་ནས། སྟོབ་ཕྱག་ལ་ཐེངས་ལྔ་བསྐྱར་སྟོས་ཁྱེད་འཇུག་དགོས།

བད་སྟོང་། མིང་ཆེ་ག་ + མ་གཏོགས།

ཆེ་ག་གྲུབ། ངའི་སེམས་ནང་ལ་ཁྱེད་རང་མ་གཏོགས་མེད།



སྟོབ་ཚན་འདི་འདྲི་དམིགས་ལྷ་ལ།

1. མིང་ཆེ་ག་གསར་པ་སྟོང་བ་དང་ལྷན་དུ་དེ་དག་བེད་སྟོང་གཏོང་ཐབས།
2. སྟོང་མོ་ལ་སྟོང་བདར་ལ་བརྟེན་ནས་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་ཐབས།
3. སོ་སའི་ཡར་རྒྱས་མཐོང་ཞིང་བོད་སྐད་ལ་སྟོ་སྟོང་ཡོང་ཐབས།

༩ མིང་ཚིག་གོ་རིམ། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྟོང་སྟོང་བདར།

བྱེད་སྒྲིག་གཞན་གསལ་གྱི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་མཐུན་སྟོང་བྱས་ནས་བསྐྱར་སྒྲིག་བྱེད་དགོས།

༡ བྱེད་རང་གིས་ནང་ཆས་

ཐུག་པ་

གོང་ཏོག་ཙམ་

བརྟན་འཕྲིན་

བྱ་ལོན་སྟོང་མོ་ལྷ་བརྒྱ་

མ་གཏོགས་

ལེན་ཡ་མེད།

བཅག་གི་མི་འདུག།

འཐུང་གི་མིན།

ལྷ་ཡ་མི་འདུག།

ཉོ་མི་དགོས།

༢ ཁ་པར་

ཉིན་གུང་ཁ་ལག་

སྟོང་ཐུང་

ཚུ་ཁོ་ལ་མ་

མ་ཙུ་

མ་གཏོགས་

ཟ་ཡི་མེད།

སྟོག་ལྷན་ཉོ་དགོས་མེད།

ཁེ་བཟང་ཡོད་མ་རེད།

གོས་ཐུང་མི་དགོས།

ང་འཐུང་གི་མིན།

༡༠ སྟོང་བདར། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། བད་སྟོང་བེད་སྟོང་གཏོང་ཐུབ་པ།

བྱེད་སྒྲིག་གོང་དུ་སྐྱབས་ཟེན་པའི་བད་སྟོང་དག་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༡ བསྐྱར་སྟོང་། རྒྱུ་མཉམ་ལུ་ལ། སྐྱབས་ཟེན་པ་དག་ལ་ངེས་པ་རྟེན་ཆུ།

བྱེད་སྒྲིག་གོང་དུ་བྱེད་ཟེན་པའི་མིང་ཚིག་དང་། ཚུན་སྟོང་གྱི་སྐད་ཆ། བད་སྟོང་གསུམ་བསྐྱར་སྒྲིག་ཡང་སྒྲིག་གིས་སྟོང་བདར་བྱེད་དགོས།

༡༩ བར་སྒྲོང་། རྒྱུ་མེད་ལྷ་མོ་བར་སྒྲོང་སྒྲོང་བར་སྒྲོང་།
 བར་སྒྲོང་། གནས་ཚད་གཉིས་པ་ནང་གི་བར་སྒྲོང་ཁ་བསྐྱེད་དགོས།

གཙོག་ཡ། སྐུམ། གྲོ་ཞིག། མ་གཏོགས། སིལ་མ། སྒྲོང་ཐུང་། ད་ལྟ། འབྲུག་པ།
 གཉིས། འཆོང་།

- ༡ ཆར་བ་སིལ་སིལ་མ་གཏོགས་འབབ་ཀྱི་མི་འདུག་ ___ མ་གཏོགས་ཉི་
 གཏུགས་དགོས་མ་རེད།
- ༢ ཉལ་ཆས་མ་གཏོགས་ ___ དགོས་མ་རེད། ཉལ་ཁྱི་སྐུམ་པོ་རང་རེད།
- ༣ ཐ་མག་དང་ཨ་རག་མ་གཏོགས་ ___ ཡ་ཡོད་མ་རེད།
- ༤ འབྲུག་མ་གཏོགས་ ___ ཉི་དགོས་མི་འདུག གྲོ་ཞིག་ཏོག་ཙམ་ལྷག་འདུག
- ༥ ཕུམ་བ་ ___ ཅ་ལག་གཞན་དག་འཆོང་གི་མེད།
- ༡ སྒྲོང་མོ་ཉི་ལྷ་མ་གཏོགས་ ___ ཡོད་མ་རེད། ང་ཆོར་ཁེ་བཟང་ཡོད་མ་རེད།
- ༢ དེ་རིང་འཛིན་གྲུ་ཚུ་ཆོད་ ___ རིང་མ་གཏོགས་ཡོད་མ་རེད།
- ༣ རྒྱུ་མེད་མ་གཏོགས་ ___ སྐུམ་པོ་ཀྱི་མ་རེད།
- ༤ དཔུལ་ལྷག་མ་ཚུར་སྒྲོག་ན་མ་གཏོགས་རེད་གཉིས་ ___ ཞོར་གྱི་རེད་ད།
- ༥ སིལ་མ་བརྒྱུ་མ་གཏོགས་ང་ལ་དཔུལ་ ___ གཙོག་གྲང་མེད་ད།

༡༩ སྤྱོད་བཅས། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཅས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒྲིག་གི་ཚིག་གྲུབ་རྣམས་གང་ཟག་གསུམ་དང་དུས་གསུམ། དགག་ཚིག་དྲི་ཚིག་བཅས་ཀྱི་ལམ་ནས་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དགོས།

༡༩ སྤྱོད་མཐུན། རྒྱུ་མཐུན་ལྟུང་། བཅས་སྤྱོད་སྤྱོད་བཅས།

བྱེད་སྒྲིག་གསུམ་གསུམ་སྤྱོད་མཐུན་དེ་དག་སྤྱོད་གཉིས་ཀྱིས་རེས་མོས་བྱས་ནས་སྤྱོད་དགོས།

གོང་གཅིག་ཡ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

ཚོང་པ། བྱ་བྱེད་རང་ལ་ག་རེ་དགོས།

ཕོ་གསར། རང་ལ་གོས་ཐུང་དགོས། ཡོད་པས།

ཚོང་པ། ཨ་ལས། གོས་ཐུང་ཡོད། བྱེད་རང་ལ་གོས་ཐུང་ག་འདྲ་དགོས།

ཕོ་གསར། གོས་ཐུང་ཁ་ཆེན་ཕོ་ཡོད་པས།

ཚོང་པ། ཡོད་ཡོད།

ཕོ་གསར། དེ་སྟོན་རོགས་གནང་དང་། ག་ཚོད་རེད།

ཚོང་པ། སྒྲོར་མོ་གཅིག་སྒྲོར་ལྷ་བརྒྱ་རང་རེད།

ཕོ་གསར། དཀོན་མཆོག་མཆུགས། གསེར་གྱི་གོས་ཐུང་རེད་པས། གོང་

གཅིག་ཡ་ཡོད་ཀྱི་རེད།

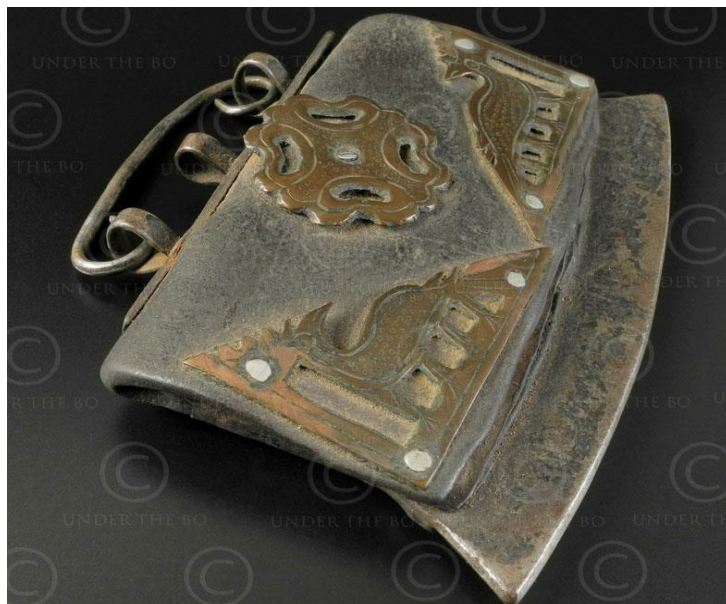
ཚོང་པ། གཅིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད། རྒྱ་ཆ་སྤྲོས་དག་རེད། མ་གཞི་ནས་དེ་

བྱི་རྒྱལ་གྱི་གོས་ཐུང་རེད།

བོ་གསར། ཨ་ལེ་ཡིན་ས་རེད། བྱི་རྒྱལ་གྱི་ནོར་བུ་དེ་ཆོ་བྱིད་རང་གིས་
 གདན་དངས་ཡོད་པ་འདྲ། ཡོང་ང་ངས་གཅིག་ཉི་གོ།
 ཆོང་པ། ཡ་ཡ། བྱིད་རང་གི་སྐྱེད་པའི་ཆོང་ག་ཆོང་རེད།
 བོ་གསར། སྤུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་རེད། བྱིད་རང་ལ་ཡོད་པས།
 ཆོང་པ། ང་ལ་ཆོན་མདོག་སྒྲ་ག་གསུམ་སེ་ཡོད།
 བོ་གསར། ཨ་ལེ། ཆོང་མ་ཆོང་ལྟ་བུ་བྱི་ཡིན། འགྲིག་གི་རེད་པས།
 ཆོང་པ། ཡིན་ད་ཡིན། བྱིད་རང་གིས་སྒྲ་ས་དང་།
 བོ་གསར། ལགས་སོ།། གོས་བྱང་དེ་ཆོ་དཔེ་ཡག་པོ་འདུག ལྷུ་མ་གོག་དེ་
 ཆོ་ག་ནས་རེད། རྟེན་གོག་ནས་རེད་པས།
 ཆོང་པ། ཏ་གོ་མ་སོང་། བྱི་རྒྱལ་ནས་བསྐྱེད་པ་རེད།
 བོ་གསར། ཨ་ལེ། ལགས་སོ།། ལྷུ་མ་གོག་དེ་ཆོ་ལ་གོང་ཆོང་ག་ཆོང་རེད།
 ཆོང་པ། ལྷུ་མ་གོག་དེ་ཆོ་གོང་ཆོན་པོ་རེད།
 བོ་གསར། ཨ་ལེ། ལྷུ་མ་གོག་དཀར་པོ་དེ་ལ་ག་ཆོང་རེད།
 ཆོང་པ། སྒྲོར་མོ་བཞི་སྟོང་རེད།
 བོ་གསར། ཨ་མ་ལོ། གོང་ཆོ་བ་ལ། ཏྲ་ག་ཙམ་གཅིག་ཡ་ཡོད་མ་རེད་པས།
 ཆོང་པ། གཅིག་ཡ་ཡོད་རེད། ཨང་གངས་ག་ཆོང་དགོས་རེད།

ཐོ་གསར། ང་ལ་ཨང་གྲངས་བརྒྱད་པ་དགོས།
 ཚེང་པ། ཨ་ལེ། བལ་ཆེར་རྫོགས་ཤག
 ཐོ་གསར། ཨོ། གལ་ཡོད་མ་རེད། རྫོགས་ལ་ཡོང་གི་ཡིན།
 ཚེང་པ། ཨོ། རྫོགས་ལ་ངས་མངགས་གོ།
 ཐོ་གསར། ཡ་ཡ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ།

༡༥ ལྷན་པོ་རྩོམ། རྒྱ་གཞི་ལྷན་པོ་ལ་བདེ་པོ།
 བྱེད་སྒོ། དགོ་སྒོ་བ་རྩོམ་དུ་གོང་གི་པར་རིས་ཤིག་བདམས་ནས། དེའི་ནང་གི་མི་སྡེ་ཡིན་ཁུལ་གྱིས་སྤོང་མོལ་བྱེད་དགོས།
 ༦ གོ་སྐབས་འཛིན་གཏམ་དཔེ། རྒྱ་གཞི་ལྷན་པོ། ལྷན་པོ་ལ་ངས་བ་རྩོམ་གྱི།
 རང་རྒྱུ་ལ་སེར་སྒྲ། མི་རྒྱུ་ལ་ཏམ་པ།



མེ་ཆ།